

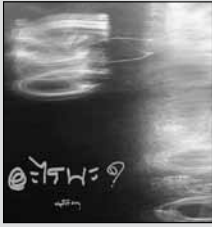
କୌତୁହଳ ?

ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ

อะไรนะ?

ชมพูศิริ ฤกษ์

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรณนการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้
จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



อะไรนะ?

ชยสาโร ภิกขุ

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

ขอขอบคุณและอนุโมทนา

ผู้ถอดเทป สุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา

ผู้เรียบเรียง ศรีวรา อิศสระ

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐุวิทรานนท์

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเมนท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

ท่านอาจารย์ชยสาโร ได้เมตตาอบรมสั่งสอนให้ลูกศิษย์ระลึกถึงความสำคัญของการสื่อสารทางวาจาอยู่เป็นนิจ เพราะเป็นสิ่งทีพวกเราทุกคนต้องกระทำกันอยู่ทุกวันและสามารถผ่อนคลายได้ตลอดเวลา แม้แต่กับลูกศิษย์ตัวน้อยๆ ท่านก็สอนให้ลงท้ายคำพูดด้วยคำว่า ครับหรือค่ะ เพราะคำสั้นๆ นี้ จะช่วยให้คำพูดไพเราะรื่นหูขึ้นมาก ท่านต้องการให้เรารู้เท่าทันเจตนาในการพูด และถือว่าการพูดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการปฏิบัติของเรา

คณะผู้จัดพิมพ์ได้กราบเรียนขออนุญาตท่านอาจารย์รวบรวมเนื้อหาการเทศน์ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘ ที่เกี่ยวกับการสื่อสารทางวาจาสามเรื่องมาไว้ด้วยกัน คือ พุดจาขอบ หรือ ขอบพุดจา, ติดสังฆญาณป้องกันโอษฐ์ภัย และ งามวาจามาจาก การปฏิบัติ ซึ่งท่านก็ได้เมตตาอนุญาต และตั้งชื่อหนังสือว่า “อะไรนะ?”

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “อะไรวะ?” จะเป็นประโยชน์
แก่ทุกท่านที่ได้อ่าน หากเราสามารถปฏิบัติตามคำสั่งสอนได้ดี
ย่อมจะนำความสุขความสงบมาสู่ทั้งตนเองและคนรอบข้าง

หากมีสิ่งใดผิดพลาด คณะศิษย์ขอขอกราบขอขมาท่าน
อาจารย์ชยสาโร มา ณ โอกาสนี้ และขอท่านผู้อ่านได้โปรดให้อภัย
และร่วมกันอนุโมทนาบุญอันเกิดจากการให้ธรรมเป็นทาน

คณะศิษย์

พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

อะไรวะ?

ภาวนา คือการทำให้เจริญ

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า ทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญ นักปราชญ์
บางท่านแปลคำว่า **ภาวนา** เป็นภาษาอังกฤษว่า Cultivate หรือ
Cultivation ไม่ใช่ Meditation คำว่า Cultivation คือ การทำให้สิ่ง
ที่ดั่งามเกิดขึ้น **การปฏิบัติธรรมก็คือการภาวนา คือการทำให้สิ่ง
ที่ดั่งามทั้งหลายได้เกิดขึ้นและได้เจริญงอกงามในชีวิตของเรา**

นักปฏิบัติหลายคนเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม คือการปลีก
วิเวกไปอยู่ในวัดหรือในสถานที่วิเวกต่าง ๆ นั้นแสดงว่ายังไม่เข้าใจ
ความหมายของธรรมะ และยังไม่เข้าใจความหมายของการปฏิบัติ

ธรรม คำว่า **ธรรมะ** หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีสิ่งใดที่ไม่ใช่ธรรมะ ส่วน**การปฏิบัติธรรม** คือ**การปฏิบัติทั้งในเรื่องของกาย พุทิตกรรม เรื่องวาจา และ เรื่องใจ ไม่มีที่ไหนที่เราปฏิบัติไม่ได้** เพราะการปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่อริยาบถว่านั่ง ว่าเดิน หลับตาหรือลืมตา แต่มันอยู่ที่ว่า เราทำอะไรอยู่ เราพูดอะไรอยู่ เราคิดอะไรอยู่ นี่คือเรื่องศาสนา มันไม่ได้อยู่ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง มันอยู่ที่เรา

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เราต้องฉลาดในการทำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นและทำให้เจริญงอกงาม พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบ เหมือนเราปลูกต้นไม้ เราก็เลือกต้นไม้ดีๆ ลำต้นตรงๆ มาปลูก แล้วเราก็บำรุงรักษาให้ดี คอยถางเถาวัลย์ หรือหญ้าที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่ต้นนั้น

การทำสมาธิภาวนา เป็นส่วนหนึ่งของการภาวนา จะเรียกว่าเป็นหัวใจก็ไม่ผิด หากไม่ทำสมาธิภาวนาเลย จะส่งผลให้การปฏิบัติธรรมในด้านอื่นๆ เนินช้า หรือได้ผลน้อย เพราะการทำ

สมาธิเป็นการเพิ่มพูนพลังของจิตใจ พลังที่มีสติ เป็นพลังที่จะ
ทำให้เราได้กำไรจากประสบการณ์ชีวิตในด้านอื่น ๆ

ในชีวิตประจำวัน โอกาสที่เราจะนั่งสมาธิภาวนาอาจจะม
น้อย หากการอยู่ในโลกก็คือการกระทำ กระทำด้วยกาย กระทำ
ด้วยวาจา ฉะนั้นการภาวนาในด้านความประพฤติทั้งกายทั้งวาจา
จึงมีความสำคัญมาก เราไม่ควรลืมว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงบุญว่า
บุญเกิดจากทาน เกิดจากศีล และเกิดจากภาวนา (ในที่นี้ หมายถึง
ถึงจิตภาวนา หรือปัญญาภาวนาโดยเฉพาะ) แต่ส่วนมากเรามัก
เข้าใจว่า การทำบุญ คือการไปวัด ใส่บาตรหรือถวายภัตตาหาร
และสิ่งของที่เหมาะแก่สมณบริโภค เรามักไม่ค่อยมองว่าการรักษา
ศีลคือการทำบุญ แท้จริงแล้ว การที่เรามีเจตนาชัดเจนในการงด
เว้นจากการกระทำและการพูดที่เป็นบาปเป็นอกุศล เช่น ตั้งใจว่า
วันนี้เราจะอยู่ในกรอบของศีลตลอดวัน แม้จะมีสิ่งใดมาช่วยยวน
หรือมาชักชวนให้เราผิดศีลก็ตาม นั่นคือการทำบุญ และเป็นการ
ปฏิบัติธรรมด้วย

สัมมาวาจา นำเราก้าวสู่มรรคมากกว่าที่คิด

เมื่อเราระลึกถึงอริยมรรค หนทางอันประเสริฐ บางทีนึกถึง สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ...ท้อแท้... สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ...ไม่แน่ใจ...เอาสัมมาวาจาก็แล้วกัน... อย่างน้อยก็ได้หนึ่งในแปดของ อริยมรรค... แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเราตั้งใจรักษาสัมมาวาจาของเราให้ ดี หรือพัฒนาวาจาของเราให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เราจะได้ก้าวไปในมรรค มากกว่าที่คิด

สัมมาวาจา หรือการพูดจาชอบ ในอริยมรรคมีองค์แปด คือ ๑. งดเว้นจากการพูดเท็จ ๒. งดเว้นจากการพูดส่อเสียด ๓. งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และ ๔. งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

ในการรักษาวาจานั้น ต้องมีสัมมาทิฐิหนุนหลังอยู่แล้ว เพราะสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ซึ่งเป็นองค์แรกของอริยมรรค คือ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องบาปบุญคุณโทษ มีความรู้ความเข้าใจว่า สัมมาวาจาเป็นอย่างไร มิจฉาววาจาเป็นอย่างไร รู้ว่าอย่างนี้คือการ

พูดผิด อย่างนี้คือการพูดถูก นั่นก็คือสัมมาทิฐิในเรื่องของสัมมา
วาจา เมื่อเราได้กำหนดว่า อย่างนี้คือสัมมาวาจา อย่างนี้คือมิจฉา
วาจา แล้วพยายามไม่พูดสิ่งใดที่เป็นมิจฉาวาจา พยายามพูดแต่
สิ่งที่เป็นสัมมาวาจา ท่านว่านั่นคือสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
ของนักปฏิบัติ และเมื่อมีสติในขณะที่พูด รู้ตัวที่กำลังพูดอะไรอยู่
กำลังพูดสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ไม่พูดในสิ่งที่ผิด นั่นคือสัมมาสติของ
นักปฏิบัติ

จะนั้นในการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เพียง
แค่ตั้งอกตั้งใจเรื่องวาจา เราก็ได้เจริญทั้งสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
สัมมาวายามะ ความพากเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกรู้ชอบ
พร้อมสัมมาวาจา การพูดจาชอบ ได้ถึง ๔ ข้อหรือครึ่งหนึ่งของ
อริยมรรค ๘ จากการตั้งอกตั้งใจเรื่องการพูด จึงไม่ใช่เรื่องเล็ก
น้อยเลย

วาทาให้ทั้งคุณและโทษ

ถ้าเราอยากจะทำน้าในควมสำคัญ หรือน้าหน้าของเรื่อง การพูดนั้น ง่าย ๆ เรื่องที่เราเคยรู้ลึกละอายใจ เสียใจ หรือ เสียหายมากที่สุดมีอะไรบ้าง ให้น้าถึงล้าเรื่องสองเรื่อง รับรองว่าจะต้องเกี่ยวกับการพูด ไม่น้าก็น้อย หากเราก้าล้าเตือดร้อน เรื่องอดีต ถ้าไม่ใช้เรื่องการพูดโดยเฉพาะ ก็มักจะต้องมีเรื่อง การพูดเกี่ยวข้องด้วย อาจเคยโกรธ แล้วพูดอะไรกับญาติหรือคนที่ เรารัก ทำให้บาดหมาง ไม่ยอมพูดคุยกันเป็นเดือนเป็นปีก็มี น้าเป็น เรื่องมีจฉาววาทา

ส่วนล้ามาวาทาเป็นล้าที่เลิศและประเสริฐยิ่ง คำล้าสอน ของพระพุทเจ้าทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชนน้า ล้าเป็นพระวาทา ของพระพุทองค์ ซึ่งพระอนนท้าจดจ้าเอาไว้ ก่อนการจารึก เป็นพระไตรปิฎก คำสอนของครูบาอาจารย์ในปัจจุบันเกิดจาก อะไร ส่วนหนึ่งเกิดจากการกระทำของท่าน ปฏิปทาของท่านเป็น

ที่เคารพเลื่อมใสของผู้ที่มีบุญได้สัมผัสหรือได้มองเห็น แต่ส่วนสำคัญก็เกิดจากวาจาของท่าน วาจาที่เราฟังจากเทปบ้างหรือที่ลูกศิษย์ได้ถ่ายทอดทำเป็นหนังสือบ้าง

วาจาจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดประโยชน์หรืออาจจะสร้างความเสียหายอย่างยิ่ง นับเป็นส่วนสำคัญในชีวิตเราทุกคน ในชีวิตประจำวัน อย่าเพิ่งน้อยใจว่ามีเวลาส่วนตัวน้อย ทำให้มีเวลานั่งสมาธิน้อย เพราะโอกาสปฏิบัติธรรมอื่นๆ ยังมีมาก เช่น การมีสติในการพูด พยายามงดการพูดที่ไม่ดี และพยายามพูดแต่สิ่งที่ดี ซึ่งต้องใช้ปัญญามาก แล้วเราจะได้เห็นจิตใจของตัวเองชัดเจนจากการพูดของเรา เพราะจิตใจเป็นอย่างไร การพูดก็เป็นอย่างนั้นบ่อยครั้งที่มันไหลออกมาโดยเราตั้งสติไม่ทัน เพราะมันเร็ว เผลอนิดเดียวก็พูดอะไรออกไปโดยไม่ทันรู้ตัว **สติจึงต้องมั่นคงและคมมาก จึงจะสามารถรู้เท่าทันเจตนาในการพูดของตนเอง**

การพูดที่หน้าปรารถนา และไม่หน้าปรารถนา ๑๐ อย่าง

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังตรัสถึงการพูด ๑๐ อย่าง ซึ่งเราควรจะสนใจศึกษาเรียนรู้ทั้งจากวาจาตัวเองและจากวาจาคนอื่น เพื่อที่จะได้รู้เท่าทันและวางใจให้ดี ซึ่งก็คือ

๑. พูดเรื่องจริง
๒. พูดเรื่องไม่จริง
๓. พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์
๔. พูดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
๕. พูดถูกกาลเทศะ
๖. พูดไม่ถูกกาลเทศะ
๗. พูดด้วยความหวังดี หรือด้วยเมตตา
๘. พูดด้วยความไม่หวังดี หรือด้วยโทสะ
๙. พูดอย่างสุภาพอ่อนโยน
๑๐. พูดหยาบคาย

การพูดที่ดีที่เราปรารถนาจะฟังจากผู้อื่นหรือที่ผู้อื่น
ปรารถนาจะฟังจากเรา มี ๕ อย่าง ส่วนที่ไม่น่าปรารถนาก็มีอีก
๕ อย่าง คำพูดบางอย่างอาจจะดีหรือไม่ดีทุกข้อ หรืออาจดีหรือ
ไม่ดีเพียงบางประการ หรืออาจมีทั้งดีและไม่ดีผสมกัน คือมี
combination หรือลักษณะผสมมากมาย เช่น เมื่อมีใครมาพูดกับ
เรา แม้จะหยาบคาย แต่เรารู้สึกได้ว่า เขาพูดด้วยความหวังดี เราก็
สามารถทำใจได้ ถ้าเราสามารถจดจำลักษณะคำพูด ๑๐ ประการ
นี้จนคล่อง เราก็มีหลักที่จะวางใจให้เป็นกลาง ไม่เอาเป็นเรื่องส่วน
ตัวหรือเรื่องอัตตา หากรู้เท่าทันว่านี่ก็เป็นลักษณะการพูดอย่าง
หนึ่งของคน

พระพุทธองค์ทรงตักเตือนว่า ไม่ว่าจะพูดอะไร โดย
เฉพาะถ้าเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องมีสติในการพูด สติมีหน้าที่ช่วย
ให้เราอยู่ในหนทางที่เรากำหนดไว้ว่าถูกต้องดีงาม สตินี้จะต้องมี
เครื่องระลึกที่เป็นข้อ ๆ เช่น ถ้าตั้งใจว่าจะพูดแต่สิ่งที่ดี งดเว้นจาก
การพูดสิ่งที่ไม่ดี มันอาจจะพร่ามัวเกินไป และจะกลายเป็นเพียง

อุดมการณ์ที่ไม่มีที่ตั้งที่ชัดเจน จนไม่สามารถจะเป็นประโยชน์ใน
ภาคปฏิบัติได้เท่าที่ควร

วajasūtra

การพูดที่ดั่งามครบ ๕ ประการ เรียกว่า วajasūtra ก่อน
จะพูด พระพุทธองค์ทรงให้เราสำรวจเสียก่อนว่า สิ่งที่จะพูดนี้
เป็นความจริงไหม จริงร้อยเปอร์เซ็นต์ไหม และถึงจะจริง เราหวัง
ประโยชน์อะไรจากการพูดความจริงนี้ เราต้องดูที่เจตนาของการ
กล่าวความจริงนั้น เราพูดด้วยความหวังดี หรือด้วยเมตตาหรือ
ไม่ และถึงจะจริง ถึงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง เวลาที่เราพูดจะถูก
กาลเทศะไหม เมื่อสำรวจและแน่ใจแล้ว เราจึงพูดด้วยความสุภาพ
อ่อนโยน

วaja...จุดอ่อนของมนุษย์

นักปฏิบัติส่วนมากทั้งพระและโยมยังมีจุดอ่อนอยู่ที่การ
ปฏิบัติธรรมด้านวaja คนมักจะมองข้ามไม่ให้ความสำคัญเรื่อง

วจาการพูดเท่าที่ควร ได้สังเกตเห็นหลายครั้งว่า พระผู้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ สละความสุขทางโลกเพื่อปฏิบัติธรรมในเพศบรรพชิต เรื่องข้อวัตรปฏิบัติส่วนมากดีเรียบร้อยน่าชม การนั่งสมาธิเดินจงกรมดี แต่ว่าจากลับไม่น่าฟัง เรียกว่าไม่อยู่ในขั้นที่สอดคล้องกับส่วนอื่นของการปฏิบัติ ส่วนคฤหัสถ์ก็เช่นเดียวกันหลายคนตั้งใจปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่เรื่องวจายังอยู่ในขั้นเบื้องต้นทีเดียว คือไม่เอาใจใส่ในเรื่องวจา ทั้ง ๆ ที่**การปฏิบัติธรรมในด้านวจานั้น คือ การปฏิบัติด้านการพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก**

เราจะสังเกตได้ว่า การเจริญสติสมาธิภาวนาที่ถูกต้องดีงามย่อมมีผลต่อกายและวจาของเราในระดับหนึ่ง การได้สัมผัส**ความเจียมของนักปฏิบัติ** จะทำให้มีมุมมองหรือ perspective ใหม่ต่อการพูด ทำให้เรามีสติในการพูดได้มากขึ้นและง่ายขึ้น แต่ไม่ใช่เราจะหวังว่า วจาของเราจะงดงามได้จากการนั่งสมาธิเดินจงกรมมาก ๆ เพราะคนเรามีความเคยชินบางอย่าง ซึ่งมักจะกลายเป็นจุดบอดที่เราต้องตั้งอกตั้งใจดูแลขัดเกลาเป็นพิเศษ

การปฏิบัติที่สมดุลและสมบูรณ์ ต้องมีเวลาอยู่กับคนเดียว บ้างและอยู่กับคนอื่นบ้าง เมื่อเราอยู่เงียบๆ ทำสมาธิภาวนา ก็มีโอกาที่จะได้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่เมื่ออยู่กับคนอื่นเราจะมองไม่เห็น แต่ก็**มีกิเลสหลายตัวที่มักจะออกมาให้เห็นเมื่อเรามีการสื่อสารสัมพันธ์กับคนอื่น** กิเลสทุกอย่างต้องมีทางออก ทางกาย และทางวาจา และกิเลสที่ออกมาทางปากมันเยอะมาก

เราต้องเสียเวลาในชีวิตมากที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการพูด จะเป็นการพูดโดยตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี แต่เกิดผลเสีย ทำให้นึกเสียดายว่าไม่น่าพูดออกไปเลย รู้สึกเป็นทุกข์และเสียกำลังใจเพราะสิ่งที่เราได้พูดออกไป เสียเวลาที่ต้องทุกข์ใจและเสียเวลาที่จะต้องไปประสานกันใหม่ ที่จะต้องอธิบาย ต้องชี้แจงเพื่อ ปรับปรุงแก้ไขความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้น ขณะนั่งสมาธิภาวนา สิ่งที่เข้ามาบรบกวนส่วนมากจะเป็นเรื่องคำพูด เช่น นึกถึงคำพูดของคนอื่น... ทำไมเขาถึงพูดอย่างนั้น เขาไม่น่าพูดอย่างนี้เลย เขาไม่น่ามาว่าเราเลย มันน่าเกลียด... หรือถ้านึกถึงคำพูดของตัวเอง...

แหม.. เราไม่ควรพูดอย่างนั้นเลย ไม่รู้ว่าเขาจะคิดอย่างไร อายเขาเหลือเกิน... เป็นการนั่งสมาธิที่เสียเวลาแท้ ๆ

ถ้าเราลองคำนวณเวลาที่เคยเสียไปอย่างเปล่าประโยชน์ ด้วยการคิดเรื่องคำพูดของตัวเอง และคำพูดของคนอื่น เราอาจจะตกใจ การปฏิบัติจึงเป็นเรื่องของชีวิตทุก ๆ ด้าน ถ้าเราให้เวลานั่งสมาธิทุกวัน แต่ไม่ควบคุมเรื่องวาจา สุดท้ายมันก็ไม่ได้ผล นอกจากจิตใจตัวเองจะเศร้าหมองเป็นบาปเป็นกรรมแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาในหมู่คณะ ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในชุมชนในที่ทำงาน เพราะไม่ปฏิบัติเรื่องวาจา ฉะนั้น**ให้เราเรียนรู้เรื่องวาคอยเฝ้าสังเกตการพูด และหาเวลาทบทวนการพูดและการแสดงออกของตัวเองบ่อย ๆ** ซึ่งเป็นการเรียนรู้ภายในของเราด้วย

การพูดเท็จ

ลองเริ่มจากการพูดเท็จก่อน ทุกครั้งที่เราตั้งใจหรือเผลอพูดเท็จ เราต้องไม่ปล่อยปละละเลย เราต้องทบทวนว่าเราคิดอย่างไร มีเหตุผลอะไรที่เราต้องโกหก พูดเพื่ออะไร พูดเพราะอะไร เป็นเพราะกิเลสตัวไหน คนเราอาจจะพูดเท็จเพราะอยากได้อะไรสักอย่าง อยากได้ผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพูดเพื่อให้เขารักเรา ให้เขาเคารพเรา อยากให้เขาหันมามองเราอย่างนั้น อย่างนี้ หรือโกหกเพื่อปิดบังอำพรางข้อมูลบางอย่าง โกหกเพราะอาย หรือเพื่อป้องกันผลประโยชน์บางอย่าง เป็นต้น เราอาจจะยกเรื่องที่คนอื่นโกหกมาเป็นอุทาหรณ์พิจารณาว่าเขาพูดเท็จเพื่ออะไร โดยไม่ต้องไปโกรธเขาซึ่งจะทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง

เมื่อเราโกหกไปแล้ว ก็ไม่ปล่อยให้ผ่านไปง่ายๆ ให้ทบทวนและถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ นานๆ เข้าการพูดโกหกก็จะเป็นเรื่องใหญ่มากสำหรับเรา สำหรับพระแล้ว เรื่องโกหกถือเป็นเรื่องใหญ่

มาก ความรู้สึกเจ็บแสบหากพระธุกกล่าวหาว่าโกหก จะเทียบได้
กับความเจ็บแสบของโยมเมื่อโดนกล่าวหาว่าไปลักขโมยของคน
อื่น นั่นเพราะการไม่พูดโกหกเป็นหลักชีวิตของพระที่จะต้องระลึก
ถึงอยู่บ่อย ๆ

เรื่องมุสาวาทการพูดเท็จนั้น บางคนอาจถือว่า โดยทั่ว ๆ ไป
ก็ไม่พูดเท็จหรอก แต่บางครั้งในการทำธุรกิจค้าขาย ความจำเป็น
บังคับให้ต้องพูดเท็จ เรายังไม่ต้องพูดถึงเรื่องการค้าขายหรอก
เพียงแคในชีวิตประจำวัน แนใจหรือว่าไม่เคยพูดเท็จ ไม่ว่าจะ เป็น
เรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ก็ตาม

ให้เราลองพิจารณาว่าโทษของการพูดเท็จมีอะไรบ้าง

การพูดโกหกทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง ทำให้เราเคารพ
นับถือตัวเองได้ยาก ยิ่งพูดเท็จบ่อย ๆ ก็ยิ่งเกิดความเครียด กังวล
ว่าเขาจะรู้ หรือระแวงว่าเขารู้แล้ว ถ้าเขารู้แล้ว เขาจะโกรธ เขาจะ
ไม่เคารพ ถ้าเราพูดเท็จแล้วถูกจับได้ ก็ต้องได้รับความเดือดร้อน

นอกจากนี้การพูดเท็จบ่อยๆ จะทำให้คนอื่นไม่เชื่อถือเรา และเราเองก็จะไม่เชื่อคนอื่นด้วย เพราะเราเอาการกระทำคำพูดของคนอื่นมาเทียบกับตัวเรา ทุกครั้งที่มีการพูดอะไรที่เราฟังแล้วไม่มั่นใจ เราจะมีสัญญาคความจำว่า ถ้าเป็นตัวเรา ก็คงจะพูดเท็จในเรื่องนี้ คนพูดเท็จจึงต้องอยู่ด้วยจิตใจที่ไม่ปลอดโปร่งและเต็มไปด้วยความระแวง

ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต เราต้องถือว่า การไม่พูดเท็จและการเป็นผู้ตั้งอยู่ในสัจจะ เป็นสิ่งที่ดีงามที่น่าจะเป็นเป้าหมายหนึ่งในชีวิต เราก็ตั้งไว้เป็นเป้าหมาย ตั้งไว้เป็นอุดมคติ ยอมรับว่าตัวเองยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่บริสุทธิ์ แต่ก็มีความจริงใจในอุดมการณ์ของเรา จะพยายามเต็มความสามารถที่จะเป็นผู้ตั้งอยู่ในสัจจะ

เมื่อเราถือว่าสัจจะเป็นเรื่องสำคัญ มันจะเป็นเครื่องระลึกของสติเราตลอดเวลา เช่นถ้าต้องการเป็นผู้ตั้งอยู่ในสัจจะ ต้องการเป็นผู้มีสัจจะบารมี เมื่อเราคิดจะพูดเท็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่

หรือเรื่องเล็กน้อย มันจะต้องมีสัญญาณเกิดขึ้นในสมองว่า เอ...
นี่ ไม่ใช่การพูดของผู้มีสติจะนะ สมองหรือความคิดจะบอกว่า สิ่ง
ที่จะพูดขัดแย้งกับอุดมการณ์ของเรา ความรู้สึกที่เกิดพร้อมกับ
ความคิดเห็นนั้น คือ ความรู้สึกละอาย และความรู้สึกเกรงกลัว
เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญญาในระดับพื้นฐาน

ความเกรงกลัวอย่างนี้ เกิดจากความรู้ความเข้าใจและ
ความเชื่อในกฎแห่งกรรม รู้ว่าถ้าทำอย่างนี้แล้ว ผลจะเกิดขึ้นใน
ทางที่ไม่พึงปรารถนา น่ากลัว เป็นการทำลายตัวเอง เป็นการ
ทำลายคนอื่น และเป็นการบ่อนทำลายคุณธรรมของตัวเอง เพราะ
ถ้าเราหวังดีต่อตัวเองจริงๆ แล้ว เราจะต้องหวังคุณธรรมเป็นอริย
ทรัพย์ เราจะต้องเชื่อว่าทุกครั้งที่เราตั้งอยู่ในอุดมการณ์ของตนได้
ก็เหมือนกับว่าอริยทรัพย์เพิ่มขึ้น เกิดความปลื้มใจ และทุก
ครั้งที่เราทรยศต่ออุดมคติ หรือว่าแพ้กิเลส ก็เหมือนกับอริยทรัพย์
ของเราลดน้อยลง

พูดให้คนเจ็บใจ พูดสื่อเสียด

การพูดให้คนเจ็บใจมีหลายอย่าง พูดตรงๆ ใช้คำหยาบ พูดทางอ้อม พูดกระทบกระทั่งบ พูดแรง พูดกระแทก ให้พิจารณาว่าการพูดอะไรให้ผู้อื่นรู้สึกเจ็บใจไม่สบายใจ มันเกิดจากอะไร ทำไมจึงต้องพูดอย่างนั้น พูดเพื่ออะไร เห็นตัวโทษส่วนตัวความโกรธไหม ให้พิจารณาว่าเราปฏิบัติเพื่ออะไร เราปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง

บางครั้งเมื่อนั่งสมาธิเดินจงกรม เราได้เห็นตัวโกรธ ได้เรียนรู้เรื่องความโกรธ และได้อุบายในการปล่อยวางความโกรธ แต่ในชีวิตประจำวัน โอกาสที่จะได้เรียนรู้เรื่องนี้มีมากกว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันเป็นอย่างไร และโดยปกตินิสัยเรา เวลาเราโกรธหรือไม่พอใจ เราเคยแสดงออกอย่างไร แสดงออกทางกายอย่างไร แสดงออกทางวาจาอย่างไร เคยพูดหยาบไหม เคยไปตำไปว่าเขาไหม ถ้าเราอยากจะฝึกหัดในส่วนนี้ เราควรจะทำอย่างไร

พูดให้คนแตกแยก นินทาลับหลัง

การพูดให้คนอื่นแตกแยก เช่นอาจจะเป็นการพูดถึงความไม่ดีของคนหนึ่งให้อีกคนหนึ่งฟัง ในเรื่องนี้ต้องมีสติมาก สติที่จะรู้เจตนาของตัวเอง จำเป็นไหมที่ต้องเปิดเผยความไม่ดีของคนๆ นั้น เราเปิดเผยเพื่ออะไร แล้วที่เราพูดนั้นควรจะพูดทั้งหมดไหม หรือพูดเป็นบางส่วนก็พอ บางเรื่องอาจจะป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องเปิดเผยข้อมูล เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อส่วนรวม หรืออาจจะผิดกฎหมายหรือกฎหมายหากไม่เปิดเผย เช่นพระสงฆ์ ถ้าทราบว่ามีพระอีกรูปหนึ่งต้องอาบัติหนัก เป็นปาราชิกสังฆาติเสส ท่านต้องเปิดเผย ถ้าปิดบังอาบัติของเพื่อนด้วยความเมตตา ตนเองก็ต้องอาบัติด้วย เพราะไม่เคารพพระธรรม ไม่เคารพพระวินัย และกำลังเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่จะค่อยๆ เกิดขึ้น

ฉะนั้นทุกครั้งที่เราจะกล่าวถึงคนที่ไม่อยู่ต่อหน้า ควรจะมีสติญาณเตือนว่า เจตนาคืออะไร พูดเพื่ออะไร ในทำนองเดียวกัน

ถ้ามีคนตำหนิคนที่ไม่อยู่ต่อหน้าให้เราฟัง เราก็ควรจะมึลัญญาณ เตือนว่าเขาพูดเพื่ออะไร เราควรจะคุยเรื่องนี้ด้วยหรือไม่ คือ นอกจากศีล ๕ แล้ว เราก็สามารถตั้งข้อวัตรปฏิบัติส่วนตัว เช่น ตั้งข้อวัตรปฏิบัติกับตัวเองว่า เราจะไม่กล่าวถึงคนที่ไม่อยู่ต่อหน้า นอกจากมันใจว่าพูดเพื่อประโยชน์จริงๆ ถ้ายังมีความสงสัยนิดๆ ก็ไม่พูดดีกว่า และหากใครจะกล่าวตำหนิใครที่ไม่อยู่ต่อหน้า เรา จะไม่คุยด้วย เราจะเปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น หรือแสดงอาการว่าไม่ สนใจที่จะคุยเรื่องนี้ เราจะสร้างเนกขัมมะบารมี คือจิตเสียสละ หรือภาษาบาลีเรียกว่า จาคะ ต้องยอมรับว่า การคุยนินทาคน อื่นนั้น คนเรารู้สึกสนุก แต่เรายอมเสียสละความสนุกในการ วิจารณ์คนอื่น เป็นข้อวัตรปฏิบัติเพื่อฝึกหัดตัวเอง

พูดประจบ

การพูดในแง่ดีก็ต้องระวังเช่นกัน คือต้องดูเจตนาตัวเอง ด้วย เพราะกิเลสบางตัวมันละเอียดมาก สมมติว่าคนๆ หนึ่งมี

เพื่อนสนิทที่เขารัก แล้วเราไปพุดยกย่องเพื่อนสนิทของเขา ให้ถามตัวเองว่า ยกย่องเพื่อนเขาทำไม อาจจะเป็นเพราะเรารู้ว่า ถ้าเรายกย่องเพื่อนเขา เขาจะชอบเรา เป็นเรื่องธรรมดาว่า ถ้ามีใครมาพุดยกย่องลูกหลานหรือคนที่เรารัก เราจะชอบฟัง และจะชอบผู้พุดด้วย เช่นถ้าคนมาบอกว่า ลูกของเธอน่ารักหล่อละ ฉลาดด้วย เรียบร้อยด้วย เราก็จะคิดว่า เขาเก่งนะ เขาดูคนออก เขาสังเกตคนเก่ง แล้วเราก็จะพอใจ เมื่อเราพอใจคนไหน พอใจสิ่งไหน จิตใจก็ไม่เป็นกลางแล้ว เมื่อไม่พอใจไม่ว่าสิ่งใดหรือผู้ใด จิตใจก็ไม่เป็นกลางเช่นกัน เชื่อใจตัวเองไม่ได้ เราต้องระวัง

พุดยกตนข่มท่าน

การพุดยกตนข่มท่านนั้น เป็นกิเลสตัวสำคัญ เมื่อพุดถึงข้อบกพร่องของคนอื่น ก็มักจะเสมือเหมือนกับบอกว่า ตัวเราเองดีกว่า เพราะเราไม่เป็นเช่นเขา การข่มท่านนี้มักจะพ่วงด้วยการยกตน ในขณะที่เรากดคนอื่น เราก็กดตัวเอง

การพูดของบัณฑิตกับพาล

คนพาลชอบพูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น โดยไม่ต้องมีใครชักชวนให้พูด และพูดละเอียด พูดยาว ส่วนความดีของคนอื่น ไม่อยากพูดถึง แม้จะมีคนชักชวนให้พูด ก็ไม่อยากพูด ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด

ส่วนบัณฑิต ไม่อยากพูดถึงเรื่องไม่ดีของคนอื่น ถึงมีใครชักชวนก็ไม่พูด ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด ส่วนเรื่องความดีของคนอื่นนั้นอยากพูด ถึงแม้ไม่มีใครชักชวนก็พูด และพูดอย่างละเอียด นี้เกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น

ส่วนเรื่องของตัวเองนั้น พาลชอบพูดถึงเรื่องตัวเอง โดยไม่ต้องมีใครชักชวนให้พูด ชอบพูดถึงเรื่องความดีของตัวเองอย่างยาวและละเอียด

มีการ์ตูนฝรั่ง ผู้ชายกับผู้หญิงคู่หนึ่ง กำลังทานอาหารกัน อาจจะในวัน Valentine แล้วผู้ชายก็บอกว่า ผมพูดเรื่องของผม

มามากแล้ว ขอให้คุณพูดถึงเรื่องผมบ้าง อะไรๆ ก็ต้องเป็นเรื่อง
ของตัวเอง แต่เรื่องความไม่ดีของตัวเองนั้น ไม่อยากพูดถึงเลย จะ
ปิดบังอำพราง แม้มีใครขอร้องให้พูด ก็ไม่พูด ถ้าพูดก็พูดสั้นที่สุด

ส่วนบัณฑิตนั้น เรื่องความไม่ดีของตัวเองก็ไม่ปิดบัง ยอม
พูดอย่างเปิดเผย แล้วถ้าเหมาะสม และเป็นประโยชน์ ก็ยินดีจะ
พูดอย่างละเอียด แต่ไม่อยากพูดถึงความดีของตัวเอง แม้ใคร
ชักชวนให้พูด ก็ไม่พูด ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็พูดให้สั้นที่สุด

พูดเพื่อเจ้า

สัมมาวาจาในอริยมรรคมีองค์ ๘ เห็นได้ชัดว่าการพูดเท็จ
พูดหยาบ พูดล่อลึงให้คนฟังเป็นทุกข์หรือเจ็บใจนั้นผิดศีล การ
พูดให้คนอื่นมีปัญหากัน การเปิดเผยความไม่ดีหรือความผิดของผู้
อื่น ก็ต้องมั่นใจในเจตนา หากข้อที่พิจารณาากที่สุดในเรื่องการ
พูด คือ การพูดเพื่อเจ้า เพราะกำกวมกว่า แม้ในพระวินัยของ
พระก็ยอมรับ การพูดเพื่อเจ้านั้นเป็นอาบัติเล็กน้อย ไม่ได้ถือเป็น

อับดีระดับปาจิตติย์ เช่นเดียวกับการพูดเท็จ พูดหยาบ พูดล้อ เลียด พูดให้แตกแยก ถ้าการพูดเพื่อเจ้อเป็นอับดีระดับปาจิตติย์ พระจะเคียดมาก การที่เราจะอยู่ในโลกที่ไม่มีเรื่องเพื่อเจ้อเลย คงเป็นไปได้ยาก บางครั้งเราเห็นคนทุกซี้ใจ เสียใจ ก็เข้าไปนั่งพูด คุษ อาจจะเป็นเรื่องที่ไม่มีแก่นสารอะไร แต่เรารู้ว่า เรามีเจตนา พูดเพื่อให้เขาสบายใจ นี้เรียกว่าเป็นอาการของเมตตา อย่างไรก็ตาม เราต้องมีสติญาณเตือนให้ระลึกอยู่เสมอว่า เราพูดเรื่องนี้ๆ เพื่ออะไร ถ้าเป็นเรื่องเพื่อเจ้อที่ทำให้กิเลสเพิ่มขึ้น เราต้องระวัง พยายามลดหรือไม่พูดเสียจะดีกว่า

พูดเป็นประโยชน์

นอกจากเราจะต้องพูดแต่ความจริงแล้ว เราต้องพิจารณา ด้วยว่าความจริงที่จะพูดนั้นเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังหรือไม่อย่างไร เพราะความจริงมีอยู่มากมายนัก ทุกวันนี้ข่าวสารสารต่างๆ ที่ลงในหนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่างๆ ส่วนมากคงจะเป็นความจริง แต่ก็เป็นความจริงที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง เช่นเรื่องดารา

เมื่อคืนนี้ดาราคณนี้ไปกินข้าวที่ภัตตาคารนี้ แต่งตัวอย่างนี้ๆ นี่เป็นความจริงที่ไม่เป็นประโยชน์ ทุกวันนี้ส่องคนเรารกมาก รกด้วยความจริงที่ไม่เป็นประโยชน์

พูดถูกกาละเทศะ

แม้สิ่งที่จะพูดเป็นเรื่องจริง และเป็นประโยชน์ แต่ถ้าจะให้เกิดผลย่อมต้องถูกกาละเทศะด้วย กาละเทศะนี้อาจจะอยู่ที่สถานที่ก็ได้ แต่ที่สำคัญกว่าสถานที่คือ อารมณ์ ทั้งของผู้พูดและผู้ฟัง ถ้าเราเห็นความผิดพลาดของใคร เกิดความหงุดหงิดรำคาญ อยากจะไปว่ากล่าวตักเตือนเขา แต่ถ้าเราพูดในขณะที่จิตกำลังมีอารมณ์นั้น หรือมีอารมณ์ร้อน การพูดก็มักจะไม่มีพอดี ไม่ตรงตามที่เราควรจะพูด และจะแสดงอารมณ์ออกมาพร้อมกับคำพูด ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกต่อต้านได้ง่าย หรือถ้าผู้ฟังกำลังโกรธหรือหงุดหงิดใจ เขาจะไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะรับฟังความคิดของเราได้ ฉะนั้นถ้าพูดไม่ถูกกาละเทศะย่อมไม่เกิดผลดี และอาจจะทำให้เสียโอกาสไปเลย คือหลังจากที่ได้พูดไปแล้วในเวลาที่ไม่ควร

พูด การที่จะพูดใหม่อีกครั้ง โอกาสที่ผู้ฟังจะรับฟังอาจจะยากขึ้น เราจึงต้องฉลาดในเรื่องกาลเทศะ ว่าควรจะพูดที่ไหน และพูดเมื่อใด

พูดด้วยความหวังดี ด้วยเมตตา

เราต้องดูที่เจตนาของเราว่า สิ่งที่เราจะพูดนี้ เราพูดด้วยความหวังดี พูดด้วยเมตตา ไม่ได้พูดเพื่อเอาชนะใคร เราพูดเพราะเราอยากให้เขามีความสุข อยากให้เขาพ้นทุกข์ หวังว่าสิ่งที่เราพูดจะเป็นประโยชน์ต่อเขา แต่เราจะเอาแค่เจตนาของเราเป็นใหญ่ โดยมองข้ามคำพูดที่เราใช้ก็ไม่ได้

พูดอย่างสุภาพอ่อนโยน

ผู้ที่ฉลาดในการสื่อสาร ต้องฉลาดในการเลือกคำพูด และเลือกใช้ภาษาที่เหมาะสม และพูดอย่างสุภาพอ่อนโยน บางคำพูดอาจจะจริง เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ และพูดด้วยความหวัง

ดี แต่ถ้าพูดแบบตรงไปตรงมาเกินไป หรือไม่ไพเราะอ่อนโยน คนบางคนอาจจะไม่ยอมรับ

ฉะนั้นการพูดที่ดีสมบูรณ์แบบ และได้ผลนั้นต้องครอบคลุมลักษณะของวาจาสุภาสิตทั้ง ๕ ประการ คือ เป็นเรื่องจริง เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ ผู้พูดพูดด้วยความหวังดี และพูดอย่างสุภาพอ่อนโยน เปรียบเหมือนหมอลุงจะให้ยาคนไข้ แม้จะเป็นยาที่ดีขนาดไหนก็ตาม แต่ต้องดูด้วยว่า คนไข้แพ้ยาประเภทนี้หรือไม่ ถ้าแพ้ก็ถือเป็นยาที่ไม่ดีและเป็นอันตรายแก่คนไข้คนนั้น เราจึงต้องรู้จักนิสัยของคนที่เราจะพูดด้วย ต้องฉลาดที่จะรู้ว่า จะต้องพูดอย่างไรจึงจะถึงใจเขา เรื่องการพูด การวางคำพูด การสื่อสาร จึงต้องใช้ปัญญาหลายอย่าง ต้องรู้เท่าทันเจตนาของตนเอง และต้องเริ่มต้นด้วยจิตใจเยี่ยงนักศึกษาที่ต้องการจะเข้าใจเขา และต้องการจะให้เขาเข้าใจเรา

พูดด้วยอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันนี้สำคัญมาก และเป็นสิ่งที่ดีโดยส่วนรวม แต่ว่ากิเลสยังสามารถเอาอารมณ์ขันมาบังหน้าได้ คนที่มีโทสะอยู่ในใจอยากจะทำคนอื่น บางทีก็จะพูดในลักษณะพูดเล่น การที่พูดว่าคนอื่นแบบเล่น ๆ อันนั้นก็เป็นการของโทสะที่เอาหน้ากากมาบังหน้า ให้สังเกตว่าการพูดเล่นนั้น ๆ เกิดจากเจตนาอะไร **ทุกสิ่งทุกอย่างต้องดูที่เจตนา**

เทคนิคการขอ

เมื่อเราต้องการจะให้ใครทำอะไร ๆ ตามความต้องการของเรา หรือคิดเหมือนเรา ไม่ใช่ว่าจะต้องไปบังคับเขา แต่เรามีสิทธิที่จะขอ และเราก็ควรจะขอ หากการขอนั้นต้องเป็นการขอที่เขาปฏิบัติได้ และควรจะเป็นการขอที่เจาะจง

เช่นพูดว่า “ต่อจากนี้ไปขอให้ลูกช่วยงานบ้านมากขึ้น” ขออย่างนี้ถูกไหม ก็ไม่ถูกเพราะเป็นการพูดกว้าง ๆ ไม่ชัดเจน แล้วทั้ง

สองฝ่ายก็ไม่แน่ใจว่า จะต้องทำมากน้อยแค่ไหน เราควรจะพูดว่า “อยากให้ลูกช่วยงานบ้านมากขึ้น โดยจะขอให้กวาดห้องนอนทุกเช้า” อย่างนี้เป็นต้น เป็นการพูดเฉพาะเรื่อง ทำให้เข้าใจขอบเขตความต้องการได้

ถ้าเราอยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงแก้ไข เราอย่าไปว่าหรือวิจารณ์เขาอย่างกว้างๆ เช่น “อยากให้คุณเห็นแก่ตัวน้อยลง” อย่างนี้ไม่ได้ เราต้องพูดเฉพาะจุด จะตำหนิหรือจะวิจารณ์ก็พูดเฉพาะจุด เช่น “ที่คุณเคยทำอย่างนี้ ขอไม่ให้ทำได้ใหม่” หรือ “จะขอให้คุณทำอย่างนี้ๆ คุณจะทำได้ใหม่” เครื่องที่จะวัดหรือตัดสินว่าคำขอนั้นถูกหลักหรือไม่ ก็คือปฏิกิริยาของเรา ถ้าเราขอดีๆ แล้ว แต่เขาไม่ยอมทำตาม แล้วเราโกรธหรือน้อยใจ อย่างนี้ก็ไม่ใช่คำขอที่ถูกหลัก

บางคนเมื่อขอแล้วไม่ได้ ก็พยายามทำให้เขารู้สึกผิด โดยใช้อัตราหรือความรู้สึกผิดของเขาไปบังคับให้เขายอม คนเรามักมีอัตรา อยากจะรู้สึกว่าเป็นคนดี เป็นลูกที่ดี เป็นแม่ที่ดี เป็น

เจ้าหน้าที่ดี เป็นความภาคภูมิใจ แต่ก็ยังเป็นจุดอ่อน ซึ่งคนอาจจะใช้บังคับเราได้ เช่น เมื่อเขาขอรอะไรจากเราแล้วเราไม่ให้ เขาก็จะพยายามทำให้เรารู้สึกว่า ที่เราไม่ให้นั้น เพราะเราเป็นคนไม่ดี เป็นลูกที่ไม่ดี เป็นแม่ที่ไม่ดี เป็นต้น เราจึงต้องมีสติจับตรงจุดนี้ด้วย

ภาษา วัฒนธรรม ความเคยชินที่แตกต่าง

เรื่องราวามีเรื่องให้เรียนรู้มากมาย เอาตั้งแต่เรื่องภาษา การใช้ภาษา เรื่องวัฒนธรรม ไม่ต้องพูดถึงวัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมอังกฤษ แค่ในเมืองไทย วัฒนธรรมภาคเหนือ วัฒนธรรมอีสานก็ไม่เหมือนกัน หรือแม้ในภาคเดียวกัน วัฒนธรรมของตระกูลหนึ่งกับวัฒนธรรมของอีกตระกูลหนึ่ง ของครอบครัวหนึ่งกับอีกครอบครัวหนึ่ง ก็ไม่เหมือนกัน ในที่นี้ **วัฒนธรรม** หมายถึง ประเพณีต่างๆ ความเคยชินต่างๆ สิ่งที่เป็นค่านิยม สิ่ง que เห็นว่าสำคัญไม่สำคัญ สุขภาพไม่สุขภาพ ความยึดมั่นถือมั่นอะไรต่างๆ มากมาย

สัญญาความจำของคนพูดและคนฟังก็ต่างกัน แม้จะพูด

ภาษาเดียวกัน แต่อาจจะใช้ศัพท์ไม่เหมือนกัน น้ำหนักของศัพท์ก็ต่างกัน ยิ่งถ้าเป็นภาษาต่างประเทศ สิ่งที่ยากที่สุดในการเรียนภาษาต่างประเทศคือ เรื่องน้ำหนักของศัพท์ ซึ่งเรียนรู้จากพจนานุกรม หรือจากตำราไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องของวัฒนธรรม เราต้องไปอยู่ในประเทศนั้น ไปอยู่กับคนที่ใช้ภาษานั้นเป็นภาษาแม่ เราจึงจะชั่งน้ำหนักของศัพท์ได้ ศัพท์ที่เราอาจจะถือว่าเป็นศัพท์กลางๆ เขาอาจจะถือว่าเป็นหายาบ หรือถือว่าเป็นหนัก หรือเขาอาจจะใช้ในกรณีที่เขาโกรธเท่านั้น เราใช้ศัพท์นั้นโดยไม่มีอารมณ์ เขาอาจจะเข้าใจว่าเราโกรธ นี่เป็นเรื่องความละเอียดของภาษา

เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน

เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน ทิวทัศน์จะต่าง ๆ มักจะถูกกระทบตลอดเวลา เพราะเรามองตัวเองอย่างหนึ่ง แต่คนอื่นก็คงไม่ได้มองเหมือนที่เรามอง ให้เราคอยสังเกตเวลาเรามีความคิดเห็นไม่ตรงกัน เราพูดอย่างไร มองเขาอย่างไร ส่วนมากคนจะต้อง

รู้สึกที่เราถูก เขาผิด เรารู้ เขาไม่รู้ นี่เป็นการตั้งต้นที่ไม่ถูก และเป็นจุดเริ่มต้นของการสนทนาที่ไม่ดี

ปกติคนเราจะตกร่อง เวลาความเห็นไม่ตรงกัน เราจะมองว่าเราเป็นฝ่ายมีเหตุผล เขาไม่มีเหตุผล พูดไม่มีเหตุผล หรือเราจะมองว่าเขาเป็นเผด็จการ ชอบบังคับให้อะไรๆ เป็นไปตามที่เขาคิด เขาต้องถูกเสมอ เขาไม่รับฟังเรา หรือ เราจะมองเขาว่าเขาไม่รู้เรื่อง ยังไม่เห็นไม่เข้าใจความจริง ไม่เหมือนเรา เรารู้มากกว่าเขา หรือมองว่าเขาเห็นแก่ตัว เมื่อคิดเช่นนั้น เราก็ฝันสู้ เมื่อคิดว่าเขาเป็นคนไม่มีเหตุผล เราก็จะต้องไปย้าเหตุผลของเรา โดยหวังว่าสุดท้ายแล้ว เขาต้องยอมแพ้เพราะความไม่มีเหตุผลของเขา ถ้าเราเห็นว่าเขาเห็นแก่ตัว เราจะต้องให้เขารู้ตัวเสียบ้าง

เมื่อพูดกับเขา ให้เราดูเจตนาของเราด้วยว่า เรามีเจตนาอยากให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ไม่ให้เป็นอย่างที่เขาคิดอย่างที่เขาเป็นหรือไม่ นี่เป็นวิธีปฏิบัติต่อปัญหาที่ไม่ได้ผล เพราะเราถือว่าเรารู้ดีกว่าเขา รู้ว่าเขาควรจะเป็นอย่างไร ยิ่งกว่าเขารู้ของเขาเอง

เมื่อมีความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นไม่ตรงกัน เจตนาของเราควรเป็นอย่างไร เราควรจะมีเจตนาของนักศึกษา **ให้ถือว่าการทำความเข้าใจกับคนที่เรากำลังมีความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม** ยอมรับว่าความเข้าใจตลอดจนมุมมองความคิดของเราและของเขาไม่ตรงกัน และสนใจศึกษาวิเคราะห์ด้วยใจเป็นกลางว่าเป็นเพราะอะไร แทนที่จะพยายามทำให้เขาเห็นว่าเขาผิดตรงไหน เราถูกตรงไหน

เราต้องมีความเคารพซึ่งกันและกัน เรารู้ว่าเราคิดอย่างไร แต่เราแน่ใจหรือเปล่าว่า เราเข้าใจความคิดของเขาทั้งหมด หรือเป็นแค่การแปลความหมาย หรือการสรุปเอาเอง หรือคิดเอาเองเสียส่วนใหญ่ ด้วยจิตใจที่อ่อนน้อมถ่อมตน เราต้องยอมรับว่า เขาอาจจะมีความคิด อาจจะมีเหตุผล อาจจะมีอะไรบางอย่างที่ทำให้เขาคิดไม่เหมือนกับเรา ถ้าเราสรุปเอาเพียงแค่ว่า ที่เขามองอย่างนั้น เป็นเพราะเขาไม่รู้ เห็นแก่ตัว หรือเขาหวังผลประโยชน์ส่วนตัว หรือเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โอกาสที่การสนทนาจะเป็นการ

สนทนาเพื่อช่วยกันหาคำตอบของปัญหา จะเป็นไปได้ยาก มันจะเป็นการต่อสู้กัน และเรากับเขาจะเป็นคู่ต่อสู้กัน

พยายามเข้าใจกัน ไม่ใช่เอาชนะกัน

การสนทนาที่เราต้องการ ควรเป็นการสนทนาของคนที่เป็นเพื่อนกัน ในการแสวงหาความจริงที่จะเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่ต้องการจะเอาชนะกัน แต่เมื่อมีปัญหาว่า ความคิดเห็นไม่ตรงกัน มุมมองก็ไม่ตรงกัน ก็ให้ยอมรับว่า เรายังไม่เข้าใจ เขาร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นก็ต้องเปิดโอกาสให้เขาได้เปิดเผยให้เราเข้าใจเขาได้ดีกว่านี้ และในขณะเดียวกัน เขาอาจจะยังไม่เข้าใจเราก็ได้ อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เขาไม่เข้าใจ ซึ่งเราก็ต้องพยายามให้เขาเข้าใจ

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ที่เราจะให้เขาเปลี่ยน ให้เขาปรับตัว ปรับความคิด จะได้เปลี่ยนเป็นคนที่ดีกว่านี้ แต่ควรมีมุมมองว่า เราต้องการเข้าใจซึ่งกันและกัน เพราะมีความเชื่อว่า **ความเข้าใจ**

เกิดที่ไหน วิชชาเกิดที่ไหน ความทุกข์ก็ผ่นคลาย หรือหมดไปทีนั้น สิ่งที่เราควรจะระลึกอยู่เสมอให้เป็นเครื่องระลึกของสติ คือ เราต้องพยายามแยกแยะระหว่างสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราเชื่อ และสิ่งที่เราสรุปโดยแปลจากสิ่งที่เราเห็น ถ้าเขาทำอะไรต่อหน้าเรา เรารับรองพฤติกรรมที่เราเห็นได้ แต่เราต้องยอมรับว่า เจตนาของเขา ในการทำอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เรายังไม่รู้ เพราะเราไม่รู้วาระจิตของคนอื่น เขาอาจมีเหตุผลที่เราไม่รู้ เหตุผลที่เราอาจจะนึกไม่ถึง ถ้าเราสรุปร้อยเปอร์เซ็นต์ จะเป็นการสรุปในสิ่งที่ยังไม่ควรสรุป

พูดรับรองได้เฉพาะความรู้สึกรู้สึกของตัวเอง

เมื่อต้องการจะสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเราไม่สามารถสรุปเจตนาความคิดการกระทำของผู้อื่น ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไร เราก็ต้องพูดในลักษณะว่า เมื่อคุณทำอย่างนั้น ฉันรู้สึกอย่างไร อันนี้เราพูดรับรองความรู้สึกของตัวเองได้ เมื่อคุณทำอย่างนั้น ฉันรู้สึกอย่างนั้นเพราะอะไร ฉันต้องการให้คุณเคารพ

ฉัน เมื่อคุณพูดอย่างนั้น ฉันเข้าใจว่าคุณดูถูก ไม่ทราบว่ามันมองถูกหรือเปล่า คือเป็นคำถาม คำสงสัย โดยให้ออกาสเขาชี้แจง ถ้าเขารู้สึกว่า เรามองเขาผิด เราสรุปเขาผิด เขาก็แก้ได้ เพราะเรายังไม่ได้ตัดสินเขา เพียงแค่ตั้งข้อสันนิษฐานว่า เขาอาจจะไม่พอใจใช่ไหม เขาก็บอกได้ว่าเปล่าๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่เราเข้าใจ

ความเข้าใจผิดเกิดขึ้นได้เสมอเป็นธรรมดา

บ่อยครั้งมากที่ปัญหาการสื่อสารเกิดจากความเข้าใจผิด มองพฤติกรรมของคนอื่นผิด เข้าใจเจตนาผู้อื่นผิดๆ เพราะเมื่อคนเราพูดคุยหรือสื่อสารกัน แต่ละคนก็มีอดีต หรือสัญญาของตนมาเกี่ยวข้องทั้งในการแสดงออก การพูด การฟัง ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้พฤติกรรมและคำพูดของผู้อื่น

ชาวอเมริกันคนหนึ่งเล่าว่า เขาไปสอนฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ แล้วเขาก็พูดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ทำให้หน้าตาไหล สำหรับผู้ชาย การพูดจนหน้าตาไหลต่อหน้าผู้คนมากมาย เขาจะรู้สึกเขิน แล้วเขา

ก็เห็นผู้ชายอีกคนหนึ่ง มองเขาด้วยใบหน้าที่แสดงออกถึงความ
ดูถูกดูหมิ่นว่า ลูกผู้ชายทำไมน้ำตาไหลอย่างนี้ มันน่าเกลียด เขา
รู้สึกทุกข์มากกว่าถูกคนอื่นดูถูกดูหมิ่น ภายหลังเขามีโอกาสถาม
“เมื่อไหร่ที่ผมน้ำตาไหล ผมรู้สึกว่าคุณมองผมเหมือนกับดูถูก ผม
ไม่สบายใจ ไม่ทราบว่าคุณมองถูกหรือเปล่า” ชายคนนั้นตอบว่า
“ไม่ใช่อย่างนั้นเลย” แล้วเขาก็อธิบายว่า เขามีปัญหาเกี่ยวกับ
ภรรยาอยู่เป็นประจำ และทุกครั้งที่เถียงกัน เขาจะนั่งนิ่ง จน
ภรรยากล่าวหาว่า เหมือนก้อนหิน เหมือนคนไม่มีความรู้สึกอะไร
เลย เขาจึงรู้สึกอิจฉาว่า “ทั้งๆ ที่อยู่ต่อหน้าผู้คน คุณก็ยังสามารถ
แสดงความรู้สึกจนน้ำตาไหลได้ ผมทำไม่ได้ ผมไม่กล้าพูด ได้แต่
เก็บกดสิ่งที่กระทบความรู้สึกตัวเอง” ชาวอเมริกันคนนั้นจึงได้รู้ว่า
เขามองคนอื่นผิดไป

เป็นเรื่องธรรมดาว่า คนเรามักเอาประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยว
กับคนหนึ่งหรือคนกลุ่มหนึ่ง ไปเหมามาอีกคนหนึ่งที่ไม่มีความผิด
อะไร โดยคนที่ถูกว่าก็ไม่รู้ว่า เขาเคยทำอะไรจริงโดนรังเกียจ ต้อง

พยายามทบทวนว่าได้ทำอะไรบ้างที่ทำให้เขาไม่ชอบ ฉะนั้นเมื่อเจอคนที่มือคดต่อเรา หรือมีความลำเอียงต่อเรา ก็อย่าด่วนสรุปว่าเป็นเพราะเรา หรือคิดว่าเป็นเรื่องปัจจุบัน เพราะอาจจะเป็นเรื่องอดีตของเขาเองก็ได้ เช่น คนๆ หนึ่งมีพี่สาวแต่งงานกับคนอังกฤษ แล้วเกิดมีปัญหา คนอังกฤษคนนั้นชี้มา ตีเมียบ่อยๆ สุดท้ายก็หย่ากัน ทำให้พี่สาวเป็นทุกข์มาก น้องสาวคนนี้อยู่ต่างจังหวัด และไม่เคยรู้จักคนอังกฤษมาก่อน รู้จักแต่พี่เขยคนเดียว ก็เลยสรุปว่า คนอังกฤษไม่ดี พอไปเจอคนอังกฤษคนอื่นโดยบังเอิญก็มือคดต่อคนนั้นทันทีโดยที่คนอังกฤษคนนั้นก็ไม่ว่าทำไมจึงโดนรังเกียจและถูกมองว่าเป็นคนก้าวร้าว ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้อะไรเลย

ความสัมพันธ์ระหว่างคน มักจะมีเรื่องอื่นๆ มาเกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลา อาจจะเป็นเรื่องส่วนตัว หรือเป็นเรื่องใต้สำนึกก็ได้ อย่างเช่นเราปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ หรือผู้ที่ทำหน้าที่แทนพ่อแทนแม่ สิ่งที่อยู่ใต้สำนึกที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของเรากับพ่อแม่มักจะปรากฏในความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้ใหญ่คนนั้น โดยที่เราอาจ

จะไม่รู้สึกตัวหรืออาจจะปฏิเสธว่าไม่ใช่

สมัยที่อาตมาเป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ สังเกตบ่อยครั้งว่า พระฝรั่งหนุ่มๆ ที่ทำตัวมีปัญหาทักกับเจ้าอาวาสมักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาติดค้างกับพ่อของตัวเอง การทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสทำหน้าที่อาจารย์ ก็เสมือนเป็นตัวแทนของพ่อ อารมณ์ความโกรธต่างๆ ที่ค้างคั่งอยู่ในใจ ก็จะมาลงที่เจ้าอาวาส เรื่องนี้หลวงพ่อก็เคยพูดกับท่านอาจารย์สุเมโธว่า เจ้าอาวาสต้องพร้อมที่จะเป็นถังขยะของลูกศิษย์ด้วย

อย่าเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ในสิ่งที่เห็น สิ่งที่ฟัง สิ่งที่จำ

เราต้องมีสติแยกแยะระหว่างสิ่งที่เห็น กับสิ่งที่สรุปจากสิ่งที่เห็น แม้เราจะเห็นกับตา เราก็ยังเชื่อไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราจำ หรือสิ่งที่ฟังมักเป็นสิ่งที่ตรงกับประเด็นของเรา เช่นคนมาฟังเทศน์ร้อยคน หลังจากฟังเทศน์แล้ววันสองวันก็คุยกันว่า อาตมาเทศน์เรื่องอะไร ส่วนมากคนจะจำไม่ได้ ส่วนผู้ที่จำได้ก็จำได้ไม่

เหมือนกัน คือประเด็นไหนที่มันถูกกับเราก็จำได้ แต่เรื่องที่มันไม่ค่อยจะถูกกับเราก็จำไม่ค่อยได้

หูของทุกคนอาจจะได้ยินทุกคำ แต่สิ่งที่เราจับได้และจำได้ไม่เหมือนกัน เพราะอารมณ์ของเรามีผลต่อการรับรู้ และความทรงจำ คนเราไม่ใช่เครื่องอัดเทปที่จับได้ทั้งหมด การรับฟังและสิ่งที่ให้ความสำคัญจะขึ้นอยู่กับมุมมอง ความคิด และอารมณ์หลายอย่าง ยิ่งถ้าเราสรุปเจตนาของผู้พูด ก็มีโอกาสมิติดพลาดได้มาก

อย่าตราหน้าคน

การตราหน้าคนอื่น ๆ ว่า คนนั้นเป็นคนดี คนนั้นเป็นคนไม่ดี คนนั้นขี้ใจจน คนนั้นขี้โกรธ จะทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร เช่น เรื่องที่กล่าวถึงการรังเกียจคนอังกฤษคนหนึ่ง แล้วก็ไปรังเกียจคนอังกฤษอีกคนหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่เขายังไม่ได้ทำอะไรผิด นี่คือการตราหน้าหรือ label คน มนุษย์เราแต่ละคนมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่สลับซับซ้อน การที่จะสรุปสั้น ๆ แค่อธิบายว่า เขาเป็นคนแบบนี้ แบบ

นั้น เมื่อเรามองอย่างนั้น เราก็พร้อมที่จะรับรู้รับฟังเฉพาะในสิ่งที่ตรงกับมุมมองของเรา และมองไม่เห็นสิ่งที่ไม่ตรง ซึ่งจะทำให้เราไม่เห็นความจริงทั้งหมดของคนๆ นั้น และไม่ยุติธรรมกับเขาด้วย

การที่เรามองคนอื่นว่าเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นการลืมนิไตรลักษณ์ ลืมนิจจัง เป็นการมองคนอย่างตายตัว ไม่มีการเปลี่ยนแปลง คือมองว่าเขาเป็นคนอย่างนั้น และจะเป็นอย่างนั้นตลอดไป เราควรต้องมองว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ฉะนั้นเราไม่ต้องไปสรุปใคร ไม่ต้องไปตราหน้าใครว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างเด็ดขาด นี่คือความกรุณาในการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ในทำนองเดียวกัน เราจะรู้สึกอึดอัดหากมีคนตราหน้าเรา โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงอาจจะน้อยลง เพราะรู้สึกว่าจะถึงแม้ว่าเราจะปรับปรุงแก้ไขตัวเองอย่างไร เขาก็ยังมองเราเหมือนเดิม แล้วเราจะทำไปทำไม

ควรจะ... น่าจะ... คำพูดที่ให้โทษ

คำพูดบางคำ เป็นคำพูดธรรมดา ๆ แต่มีโทษ คือคำว่า **ควรจะ... หรือน่าจะ...** ถ้าเราพูดกับใครว่า คุณควรจะ... คุณน่าจะ... นี้ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความสงบ หรือความเข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้ามีใครมาบอกว่าเราควรจะ... หรือ...เราน่าจะ..... เราก็ต้องรู้สึกว่าเป็นคน ๆ นั้นยังไม่เข้าใจเรา หรือกำลังสั่งสอนเรา

สิ่งที่เราต้องการจากคนอื่นคืออะไร เราต้องการความรู้สึกว่าเขาเข้าใจเรา ไม่ดูถูกเรา ไม่ตัดสินเรา เขาต้องการเข้าใจเรา และพยายามเข้าใจเรา ถึงแม้ว่าในบางครั้งบางคราวเรารู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจ แต่ความรู้สึกว่าเขาพยายามจะเข้าใจเรา ก็ทำให้เราสบายใจแล้วว่า เขาให้ความสำคัญกับเรามากพอที่จะพยายามเข้าใจเรา คำพูดที่ว่า **ควรจะ... น่าจะ.....** จึงเป็นคำที่เราควรระมัดระวังมาก

ไม่มีคำว่า “คุณทำให้ฉัน.....”

คำพูดที่ว่า....คุณทำให้ฉันดีใจมาก... คุณทำให้ฉันเสียใจมาก... เป็นคำพูดที่ผิดร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะ**ไม่เคยมีใครทำให้คนอื่นรู้สึกอย่างไร เมื่อเรารู้สึกอะไร เราต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตัวเอง** ถ้าเรามองว่า คนอื่นทำให้เรารู้สึกอย่างนั้น รู้สึกอย่างนี้ เรียกว่ามองไม่เห็นธรรมชาติแน่นอน เป็นการโอนความรับผิดชอบให้กับคนอื่น คล้ายๆ กับเรากลายเป็นเหยื่อของเขา ที่จริงแล้วเราไม่ได้รู้สึกอะไรเพราะคนอื่นหรือการกระทำของคนอื่น เรารู้สึกอย่างไร เพราะเรามีความต้องการบางอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วคนนั้นทำให้เราได้หรือไม่ได้ในสิ่งที่เราต้องการ

สมมุติว่าเราป่วย แล้วมีคนมาเยี่ยมให้กำลังใจ “วันนี้คุณมาเยี่ยม คุณทำให้ฉันดีใจมาก” จริงๆ แล้วไม่ใช่ เราต้องพูดว่า “คุณมาวันนี้ ฉันรู้สึกดีใจมาก เพราะกำลังเหงา กำลังอยากให้มีคนมาเยี่ยมอยู่พอดี” ฉะนั้นเราต้องดูตรงนี้ ดูว่าเรากำลังต้องการอะไร เราต้องรู้จักความต้องการของตัวเอง

เวลาเราโกรธ คำพูดว่า “โอ้...วันนี้เขาทำให้ฉันโกรธมาก” เป็นคำพูดที่ผิด ภาษาพาให้เราคิดผิด ข้อนี้ต้องจำไว้ให้ดี ไม่มีใครทำให้เราโกรธได้ เขาแค่เปิดโอกาสให้เราโกรธเท่านั้น ทุกครั้งที่เราโกรธ เป็นเพราะเราต้องการอะไรสักอย่าง แล้วเราไม่ได้ เช่น ถ้าเราต้องการให้เขาเอาใจเรา แล้วเขาไม่เอาใจ จะบอกว่าเขาทำให้เราโกรธมาก นั่นไม่ใช่ เราโกรธ เพราะเราต้องการให้เขาเอาใจเรา แล้วเขาไม่เอาใจเรา เราต้องการให้เขาเห็นใจ แต่เขาไม่เห็นใจ ต้องการให้เขาช่วยแบ่งเบาภาระ แต่เขาไม่ทำ เราต้องกลับมาดูความรู้สึกของตัวเอง ดูความต้องการของตัวเอง อย่าไปมองว่าคนอื่นทำให้เรารู้สึกอะไร ไม่ว่าจะในทางดีหรือทางเสีย แต่ให้เราสังเกตดูสิ่งที่เราต้องการ บางครั้งเราอาจไม่อยากดู เพราะเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

บางทีเมื่อดูแล้ว จะพบว่ามันเป็นเรื่องน่าขบขัน เช่น เราต้องการให้ทุกคนรักเรา มันจะเป็นไปได้หรือ พอพูดอย่างนี้ เราก็อหิวเราะ แต่ในทางความรู้สึก มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพียงแค่คนๆ

เดียวแสดงอาการว่า ไม่ค่อยชอบเรา เราก็ทุกข์ใจ ไม่พอใจ นั่นไม่ใช่เพราะการกระทำของเขา แต่ทุกข์เพราะความต้องการของเราเอง

ฉะนั้นที่พยายามพูดว่า เรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในทุก ๆ แง่มุมของชีวิต ก็คือเรื่องสติปัญญาฐานนั่นเอง ให้สังเกตความรู้สึกในร่างกาย สังเกตอารมณ์ ความต้องการ ความคิด แล้วปรับเปลี่ยนสิ่งเหล่านั้น เห็นมันเกิดมันดับตามความเป็นจริงของมัน

“ฉันรู้สึกว้า.....” หมายถึง “ฉันคิดว่า.....”

การใช้คำว่า “ฉันรู้สึกว้า.....” เป็นการใช้คำว่า “รู้สึก” ที่ไม่ถูกต้องตามหลักภาษา อาตมาสันนิษฐานว่า มีการใช้ภาษาไทยไม่ถูกหลักในหลายๆ กรณี ซึ่งอาจจะเป็นอิทธิพลจากภาษาอังกฤษ ทำให้เกิดความวิบัติของภาษาไทย มีการใช้คำทับศัพท์มากเกินไป เอาคำนั้นคำนี้มาใช้ และใช้ไม่ค่อยจะถูกต้อง นี้เรียกว่า

วิบัติแบบหยาบ แต่ที่น่ากลัวกว่านั้น คือผู้ที่ไม่เรียนต่างประเทศ หรือแปลภาษาต่างประเทศ คิดเป็นภาษาต่างประเทศ แล้ว แปลโดยพยายามดึงหลักภาษาไทยมาเข้ากับหลักภาษาอังกฤษ มากเกินไป

ยกตัวอย่าง คำว่า “ความรู้สึก” ความรู้สึกเป็นอารมณ์ แต่ เรามักจะใช้ เช่น “ฉันรู้สึกว่าเขาเป็นคนไม่ดี” เมื่อเติมคำว่า “ว่า” หลังคำว่า “รู้สึก” มันก็ไม่ถูกหลักภาษาแล้วฉันรู้สึกว่ามัน รู้สึกว่านี่หมายถึงว่าเราคิดใช้ไหม เราเห็นว่า เราคิดว่า แต่เราเอา ความคิดกับความรู้สึกมาปนเปทำให้สับสน “ฉันรู้สึกว่ามัน ไม่ใช่เรื่องความรู้สึก มันเป็นเรื่องความคิดเห็น

ความสับสนปนเปในเรื่องนี้เกิดขึ้นตลอดเวลาในภาษาอังกฤษ เพราะอารยธรรมตะวันตกไม่เข้าใจเรื่องระหว่างกายกับใจ การนำความคิดผิดของอารยธรรมตะวันตกมาใช้ในภาษาไทยซึ่ง ตั้งอยู่บนฐานแห่งสัมมาทิฐิ เรียกว่า เอาภาษาที่เกิดจากมิจฉาทิฐิ มาผสมปนเปกับภาษาที่เกิดจากสัมมาทิฐิ แล้วก็เลยกลายเป็นคน

มิจนชาติรู้ไปโดยไม่รู้ตัว ภาษาเป็นเรื่องละเอียด คนเรารู้สึกอย่างไร เรารู้สึกทุกข์ รู้สึกสุข รู้สึกเศร้า รู้สึกเบื่อ แต่ไม่รู้รู้สึกว่า เพราะฉะนั้น ให้เอาเป็นเครื่องระลึกของสติ ทุกครั้งที่พูดว่า “ฉันรู้สึกว้า...” ให้สังเกตตัวเองว่า เราไม่ถือว่าเราคิดใช้ไหม

ไม่พูด..... แต่ก็พูด

ในการพูดการคุยจะมีอะไรๆ ให้เราดูมากมาย และการปฏิบัติต้องอยู่ตรงนี้ด้วย เมื่อใครพูดอะไรในขณะที่เรากำลังมีอาการ หรือจากคำพูดของเขา เรารู้สึกน้อยใจ โกรธ ไม่พอใจ หรืออิจฉา เราคิดว่าเราจะไม่พูดดีกว่า เราจะเก็บอารมณ์ไม่ให้เขาทราบ แต่เมื่อเราพูดต่อ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะรั่วเข้าไปในคำพูดบางคำโดยที่เราไม่ตั้งใจ และส่วนมากมันจะรั่วออกมาทางการกระทำด้วย อย่างที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า **Body Language**

ในการสื่อสารทางการพูดนั้น เนื้อหาคำพูดก็ส่วนหนึ่ง อารมณ์ที่แสดงออกทางน้ำเสียง และทางกิริยาของกายก็อีก

ส่วนหนึ่ง โดยเราได้อธิบายข้อมูลออกไปด้วยกิริยาอาการต่างๆ ซึ่งอาจมีผลต่อผู้ฟังมากกว่าเนื้อหาการพูดของเรา

ถ้าเราขาดสติ ไม่เคยฝึกสติกับกาย กับความรู้สึกของกาย ไม่เคยฝึกสติกับอารมณ์ เราจะรู้ได้เฉพาะเนื้อหา แล้วเราก็จะย่ำว่า เราพูดเรื่องนี้ๆ แต่ผู้ฟังเขาไม่ได้ฟังเนื้อหาอย่างเดียว เขาสัมผัสอารมณ์ของเราด้วย ถ้าพูดเรื่องที่มีเหตุผล แต่มีการแสดงออกทางกายโดยไม่รู้ตัว ความรู้สึกของผู้ฟังก็จะเป็นแบบหนึ่ง เราเคยฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เคยสังเกตตัวเองไหม สังเกตอาการของร่างกาย วางขาอย่างไร วางแขนอย่างไร ร่างกายมันมีกิริยาอย่างไร เพราะเราส่งสัญญาณให้คนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ที่ไม่พูดนี้ไม่ส่งสัญญาณนะ

การสื่อสารจะมีปัญหา เพราะคนเราไม่รู้เท่าทันกิเลส และอารมณ์ของตัวเอง เช่น บางคนน้อยใจแต่ทำเหมือนไม่น้อยใจ ขอให้ข้อสังเกตว่า ถ้าเรามีอุดมการณ์ว่าคนดีเป็นอย่างไร เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในจิตใจ บางครั้งเราก็จะไม่ยอมรับและทำ

เหมือนกับว่าไม่มี ที่ไม่มีก็เพราะมันไม่ควรจะมี คนดีไม่เป็นแบบนี้ เพราะฉะนั้นสิ่งไม่ดีนั้นเป็นไปไม่ได้สำหรับเรา เพราะเราเป็นคนดี นี่เป็นเหตุผลของจิตใจ เคยสังเกตไหมว่า บางครั้งเรากำลังโกรธ แต่ไม่ยอมรับว่าตัวเองโกรธ เพราะสมองบอกว่าไม่มีเหตุผลที่จะโกรธ ในขณะที่คนรอบข้าง เขาก็รับรู้กันทั่วว่าเรากำลังโกรธ ฉะนั้นเราจึงต้องมีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน รู้กาย รู้อาการ รู้กิริยาของกาย รู้เวทนา รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจตัวเอง

ฟังให้ได้ยิน

ในการพูด เราต้องมีสติในการพูด และมีสติในการฟัง เพราะการฟังและการพูดเป็นของคู่กัน การฟังเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง คำว่า **สาวก ...สา-วะ-กะ...** คือ **Hearer ผู้ที่ได้ยินคำสอน** บางคนฟังแต่ไม่ได้ยินใช้ใหม่ พระสาวกคือผู้ที่ฟังแล้วได้ยิน มันถึงใจ มันจึงจะเข้าใจ คนที่หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเอง จะฟังคนอื่นไม่ค่อยเป็น บางทีฟังยังไม่ทันจบก็พูดแทรกแล้ว คนที่คุยด้วยเขาก็

น้อยใจว่า ไม่เข้าใจเขา คำแนะนำก็ให้ไม่ถูก เพราะเพิ่งฟังไปแค่
ครั้งเดียว ยังฟังไม่หมด

**ให้พยายามเป็นผู้ที่รู้จักฟังคนอื่น โดยไม่ต้องเอา
เรื่องตัวเองไปแทรก** ไม่ต้องไปสั่งสอนอะไรมาก ไม่ต้องไปพูด
อะไรมาก เอาความคิด สัญญา อคติ อะไรต่ออะไรของเราวาง
ไว้ชั่วคราว เมื่อฟังคนๆ นี้ ก็ให้เหมือนกับว่า ในโลกนี้มีแต่คนนี้
คนเดียว อยู่ในปัจจุบันกับคนนี้ กับปัญหาของคนนี้ กับเรื่องของคนนี้
นี่ก็เป็นตัวอย่างที่ดีที่เราใช้ความสามารถจากการทำสมาธิให้
เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สามารถตัดโลกภายนอกออกไป
ทั้งหมดและกำหนดเฉพาะเรื่องนี้ หรือเฉพาะคนนี้ เหมือนกับว่า
คนนี้เป็นคนที่สำคัญที่สุดในโลกในปัจจุบันขณะนี้ ตั้งใจรับฟัง โดย
วางความคิดว่าชอบเขาไม่ชอบเขา ไว้ใจไม่ไว้ใจเขา หรือสัญญา
เรื่องเก่าๆ ไว้ก่อน เพื่อตั้งใจฟังสิ่งที่เขาพูด อย่างนี้จึงจะเป็นผู้ฟัง
ที่ดี

ไม่ว่าใครจะมาทางไหน..... การพูดดีของเราต้อง มั่นคงเสมอ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ไม่ว่าใครจะมาทางไหน การพูดดีของเราต้องมั่นคงในหลักการ มั่นคงในความหวังดีต่อเขา ทรงสอนเรื่องความมั่นคงความแน่วแน่ของจิตใจของนักปฏิบัติในเรื่องการรับฟังคำพูดของคนอื่นไว้ดีมาก ทรงเปรียบเทียบเหมือนคนเกลียดแผ่นดิน เอาจอบเอาอะไรมาขุดแผ่นดิน จะไม่ให้มันเป็นแผ่นดิน ถ่มน้ำลายและปัสสาวะรด ขอให้มันเป็นแผ่นดิน ถ้ามว่าจะเป็นไปได้ไหม คนทำแผ่นดินไม่ให้มันเป็นแผ่นดิน ทำไม่ได้ หรือเหมือนกับคนที่ตั้งอยู่ในเมตตา เขาจะพูดเรื่องจริงเรื่องไม่จริงก็ตาม พูดถูกกาลเทศะไม่ถูกกาลเทศะก็ตาม พูดอ่อนโยนพูดหยาบคายก็ตาม พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ก็ตาม หวังดีต่อเราหรือไม่หวังดีต่อเรา เราก็เป็นแผ่นดิน เขาก็ไม่สามารถทำแผ่นดินไม่ให้มันเป็นแผ่นดิน ไม่สามารถทำให้จิตใจของเราแปรปรวนให้เป็นบาปเป็นอกุศลได้

หรืออาจเปรียบเทียบกับคนวาดรูปในอากาศ มีดินสอ มีปากกา มีฟู่กัน มีสีแดงสีเขียว เขาจะวาดรูปในอากาศได้ไหม แม้เขาจะเป็นจิตรกรที่เก่งกาจขนาดไหน มีอุปกรณ์ดีพิเศษ เขาก็ไม่สามารถวาดได้ เพราะอากาศไม่มีรูปร่าง ไม่มีอะไรรองรับสีของเขา พระพุทธองค์ทรงสอนให้นึกว่าตัวเราเป็นเหมือนอากาศ เขาจะพยายามเขียนสีอะไร เขาก็เขียนไม่ได้ คิดได้อย่างนี้มันก็จะดีมาก

บางคนอาจจะเคยดูหนังผีฝรั่ง นึกถึงพระเอกหรือนางเอก นั่งอยู่ในปราสาท มีผีเข้ามาในห้อง เขาก็หยิบปืนยิง บัง บัง บัง บัง ผีก็ไม่สนใจ บัง บัง บัง กระสุนทะลุออกไปเลย เวลาคนพูดหยาบคายใส่ร้ายเรา ให้เราทำเหมือนเราเป็นผีฝรั่ง ไม่รู้สึกอะไร เพราะว่าตัวเราไม่มีอะไร ไม่มีรูปร่าง ไม่มีที่รองรับคำพูดไม่ดีเหล่านั้น

หรือเหมือนคนถือคบหิ้วที่จุดไฟไว้ ต้องการจะเผาแม่น้ำคงคาหรือแม่น้ำเจ้าพระยาให้หมด มันก็ทำไม่ได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ขอให้เราทำตัวเป็นน้ำ เป็นแม่น้ำที่ยิ่งใหญ่ ใครจะเอาความร้อนเอาอะไรมาใส่ ก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะแม่น้ำ

ของเรากว้างใหญ่ ทั้งเห็นทั้งลึก พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราทำใจให้เป็นเช่นนี้ ทรงตรัสกับพระว่า... ถ้ามีโจรผู้ร้ายมาจับ เอาเลื่อยมาเลื่อยแขนเลื่อยขา ถ้าพระรู้สึกโกรธ เรียกว่ายังไม่เป็นลูกศิษย์ที่ดี ไม่เป็นสาวกที่ดี ไม่ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ต้องเมตตาถึงขนาดนั้น ลองนึกภาพเขากำลังเลื่อยขาเลื่อยแขนเรา แล้วเราเกิดสงสารเขา กลัวมือเขาจะพอง อย่างนี้เรียกว่าใช้ได้ สอบผ่าน

คนมากวนประสาท ... คืออาจารย์ของเรา

พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการทำให้เป็นกลาง ถ้าไม่มีสิ่งใดมาทำให้กระทบกระทั่งอื่น ก็คงทำให้เป็นกลางได้ไม่ยาก พระบางรูปมีคนเคารพนับถือ มีลูกศิษย์ลูกหามาก มีแต่คนเอาใจทรงว่ายังรับรองไม่ได้ว่าเป็นผู้มีจิตใจที่สงบเสงี่ยม เรื่องนี้จะรู้ได้ในเวลาที่มีใครโกรธ ใส่ร้าย หรือพูดหยาบคายใส่ จะรู้ว่าท่านสงบเสงี่ยมจริงหรือไม่ พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงอุบาสิกานในเมืองสาวัตถี ชื่อ เวเทยิกา เป็นผู้มีชื่อเสียงมากกว่าเป็นคนสงบเสงี่ยมใจเย็น อ่อนโยน ไม่โกรธใคร เวเทยิกามีนางทาสีชื่อกาลิ กาลิคงจะ

อิจฉาที่เห็นเวเทยิกาไปไหนก็มีแต่คนชม เกิดความสงสัยว่าเจ้านายใจดีเพราะนางทำงานรับใช้เอาใจดีทุกอย่าง เจ้านายจึงไม่มีเหตุที่จะต้องโกรธ นางจึงต้องการทดสอบ

วันรุ่งขึ้น นางทาสীগาลีแกลังตื่นสาย นางเวเทยิกาไม่ค่อยพอใจ ไปเคาะประตูว่าเป็นอะไรหรือเปล่า ทำไมจึงตื่นสาย นางทาสีว่าไม่เป็นอะไรเจ้าคะ เพียงแค่นี้นางเวเทยิกาก็โกรธแล้ว นางกาลีคิดว่าอาจจะโกรธแค่ครั้งนี่ ต้องให้โอกาสอีกครั้ง แต่ก็ดูเหมือนกับว่า ที่ว่าไม่เคยโกรธนั้นเพียงเพราะว่าทุกคนเอาใจ วันที่ ๒ วันที่ ๓ นางจึงแกลังตื่นสายเช่นเคย บัดนี้นางเวเทยิกาปรับไมไหวแล้ว โกรธมาก พุดหยาบคายด่าว่า แถมยังคว่ำลิ้มประตูไปตีศีรษะของนางทาสีด้วย นางทาสীগาลีจึงวิ่งเข้าไปในตลาด เลือดไหลจากศีรษะ ร้องว่า “มาดูเถิดๆ การกระทำของแม่เรือนเวเทยิกาผู้สงบเสงี่ยม มาดูการกระทำของผู้สงบเสงี่ยมเถิด” นางเวเทยิกาจึงเสียชื่อเสียงมากกว่า ไม่ใช่ผู้สงบจริง หากแต่เคยสงบได้เพราะไม่มีสิ่งใดมารบกวน ไม่มีสิ่งใดมาทำให้จิตระคายเคืองหรือทำให้ขัดใจ

ฉะนั้นให้เราถือคติธรรมว่า อย่ารังเกียจคนที่มาทวง
ประสาทเรา ต้องถือว่าเขาเป็นอาจารย์ มีบุญคุณต่อเรา เพราะ
ถ้าไม่มีคนอย่างนี้ เราอาจจะหลอกตัวเองว่าสงบแล้ว ไม่โกรธใคร
แล้ว นั่งสมาธิมานาน รู้สึกไม่ค่อยจะโกรธใคร ตอนนี้อะไรๆ ก็ได้
แต่ถ้ามีใครมาทวงทวงประสาท แล้วเราเริ่มจะมีความรู้สึก ให้คิด
ว่าอืม...ดี... เขามาชี้ขุมทรัพย์ให้เราเห็น ถ้าไม่มีคนแบบนี้ เรา
อาจจะหลอกตัวเองว่าเป็นพระอริยเจ้าแล้วก็ได้

คำพูดที่ล้ำค่า

เมื่อครั้งที่ไปเก็บข้อมูลทำหนังสืออุปถัมภ์ ซึ่งต้องใช้เวลา
๕ ถึง ๖ ปี สัมภาษณ์พระเถระญาติโยมมากมาย อัดเทปเป็น
ร้อยๆ ม้วน อาตมาจะถามเกือบทุกคนถึงคำสอนที่น่าประทับใจ
ของหลวงพ่อบุชา แต่คำตอบที่ได้รับน่าผิดหวังเกือบทุกครั้ง เพราะ
เป็นเรื่องธรรมดาตามาก เช่น เป็นทุกข์มากเพราะเมียตาย หลวงพ่อบอก
ท่านบอกให้อุดทนนะ...มันไม่เที่ยงนะ...เพียงเท่านี้เขาก็ปล่อยวาง
ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะคำพูดธรรมดาๆ ของหลวงพ่อบุชา ซึ่งแต่ละ

คำที่ออกจากปากท่าน เหมือนเพชรพลอยอันล้ำค่า ที่เป็นเช่นนั้น เพราะท่านพูดแต่ความจริง และพูดแต่สิ่งที่เกิดจากเจตนาบริสุทธิ์ มีความหวังดี ความเมตตากรุณา และเพราะท่านมีพลังจิตสูง คำพูดของท่านจึงมีน้ำหนัก ถึงใจคนจริง ๆ นี่เป็นอานิสงส์ของผู้ฝึก ลัมมาวาจามาหลายสิบปี เมื่อท่านพูดอะไร คนก็พร้อมจะรับฟัง คำพูดของท่านสามารถทำให้ชีวิตคนเปลี่ยนได้ เปลี่ยนเป็นคนละ คน เพราะคำพูดของผู้ที่มีจิตใจสูงเช่นนี้

เราก็ทราบว่าเป็นสมัยพุทธกาลมีชาวบ้านจำนวนมากที่ได้ บรรลุนิพพาน เพียงจากการฟังโอวาทของพระพุทธร่องค์ก็ทำให้ สามารถปล่อยวางความคิดผิดทั้งหมดได้

ถ้าเราต้องการมีชีวิตที่สร้างสรรค์ สร้างประโยชน์และ ความสุขแก่ตนเอง แก่คนรอบข้าง และแก่สังคมให้มากที่สุด สื่อที่สำคัญที่สุดที่เราต้องใช้ก็คือการพูดนั่นเอง

ที่อาตมาพูดภาษาไทยได้ดี เพราะคิดตั้งแต่บวชใหม่ๆ ว่า เราเป็นพระผู้อยู่ได้ด้วยน้ำใจชาวบ้าน ประพฤติปฏิบัติธรรมได้

เพราะชาวบ้าน ต่อไปในอนาคตจะต้องหาทางตอบแทนบุญคุณ พระจะตอบแทนพระคุณได้อย่างไรถ้าไม่ใช่ปาก ถ้าพูดภาษาไทยได้ คงจะช่วยคนได้มาก ถ้าพูดภาษาไทยไม่ได้ หรือพูดไม่เก่งก็จะช่วย คนได้น้อย นั่นคือความตั้งใจ อาตมาจึงมีฉันทะความพอใจและมี กำลังใจในการเรียนภาษาไทย เพราะมีเป้าหมายชัดเจน ไม่ใช่เรียน เพื่อจะเป็นคนเก่งทางภาษาอย่างเดียว แต่เพื่อจะได้สร้างประโยชน์ แก่ญาติโยมให้มาก

พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิต ซึ่งก็คือ คุณภาพการกระทำ คุณภาพการพูด คุณภาพความคิดและความ รู้สึกต่าง ๆ ขอให้เราทำการศึกษารื่องวาท และถือว่าข้อวัตร ปฏิบัติในเรื่องสัมมาวาท วาทสุภาสิต เป็นเรื่องทำตาย ไม่ว่าจะ อยู่ในวัด ร่วมกับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน อยู่กับครอบครัวญาติมิตร ที่บ้าน หรืออยู่กับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน ให้ถือว่าการสื่อสาร ด้วยการพูดเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติโดยตรง ไม่ใช่สิ่งที จะทำให้การปฏิบัติของเราไม่ก้าวหน้า หากเป็นส่วนหนึ่งที สำคัญของการปฏิบัติเลยทีเดียว.



ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ
(พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ)
ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ
ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ
๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี
พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔** รัักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** ฟ่านัก ณ สถานฟ่านักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญหาประเทศไทย

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญหาประเทศไทย จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทักสินประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุษผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขานุการ

การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนพ่อแม่ชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสี ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



ชยสาโร ภิกขุ

๑๖๓๗