

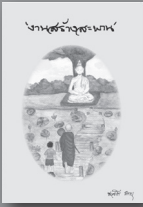
# ‘งานสร้างบุญ=ทาน’





# งานสร้างสะพาน

ชยสาโร ภิกขุ



# งานสร้างสะพาน

ชยสาโร ภิกขุ

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

### มูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.jayasaro.panyaprateep.org](http://www.jayasaro.panyaprateep.org)

### จัดทำและพิมพ์ครั้งที่ ๑

ภาควิชาภูมิารเวศศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิงหาคม ๒๕๖๒

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก กัลยา จันทร์ประเสริฐ

### ภาพประกอบและศิลปกรรม

กัลยา จันทร์ประเสริฐ และดาดัด เส้นทอง

### พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๗๒

# คำนำ

หนังสือ “งานสร้างสะพาน” เล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสที่ท่านอาจารย์ชยสาโรได้เมตตาให้คณะศิษย์ซึ่งประกอบด้วยแพทย์ประจำบ้าน อาจารย์แพทย์ และเจ้าหน้าที่สายสนับสนุน จากภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้มากราบนมัสการท่าน เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา คณะศิษย์ได้กราบขออนุญาตท่านอาจารย์นำพระธรรมเทศนาเรื่อง “งานสร้างสะพาน” ซึ่งท่านได้บรรยายไว้เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ณ บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี มาจัดพิมพ์ไว้เป็นส่วนนำของหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เปรียบเสมือนเป็นสะพานที่จะนำพาพวกเราให้ก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางแห่งพุทธธรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการเกิดเป็นมนุษย์ในวัฏสงสารนี้ ในส่วนที่สองของหนังสือจะเป็นการตอบคำถามที่เหล่าลูกศิษย์ได้กราบเรียนถามท่านในช่วงสนทนาธรรมวันที่มากราบนมัสการ

ซึ่งท่านอาจารย์ได้เมตตาใช้หลักการทางพุทธศาสนาชี้แนะ  
แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน  
และการดำเนินชีวิตของพวกเราได้อย่างครอบคลุม ลึกซึ้ง  
เข้าใจได้ และนำไปใช้ได้จริง และท่านยังได้เมตตาอนุญาต  
ให้คณะศิษย์นำข้อชี้แนะต่าง ๆ ของท่าน มารวบรวมจัดพิมพ์  
เป็นหนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานต่อไป

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์  
ชยสาโรเป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาให้โอกาสพวกเราได้มา  
กราบนมัสการและได้รับข้อคิดที่เป็นประโยชน์สำหรับ  
การพัฒนาตนเองให้สามารถทำหน้าที่ในฐานะกุมาร  
แพทย์และมนุษย์คนหนึ่งให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป บุญกุศลใด ๆ  
ที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์ขอน้อม  
ถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่ท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่งต่อ  
พระพุทธศาสนาในประเทศไทย

คณะแพทย์และเจ้าหน้าที่ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒

## อนิเมทท

หนังสือ 'งานสร้างสะพาน' เล่มนี้ จัดพิมพ์เพื่อ  
แจกเป็นธรรมทานโดย คณะแพทย์เจ้าหน้าที่  
ภาคอีสานภวโรเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอาใจมาขออนิเมททในที่สุดของดวงใจผู้มีส่วนร่วม  
ในการจัดธรรมเป็นทานครั้งนี้ทุกๆคน และขอให้นัด  
พระศรีรัตนตรัย องค์พระนาคสีห์ผู้อ่านทุกท่าน  
มีกำลังใจ มีศรัทธาอดทน มีสติ มีปัญญา พร้อมทั้ง  
สร้างสะพานข้ามแม่น้ำแควแห่งสันติสุข ท่ามกลาง  
โลกที่ร้อนสับสนและอันวาย

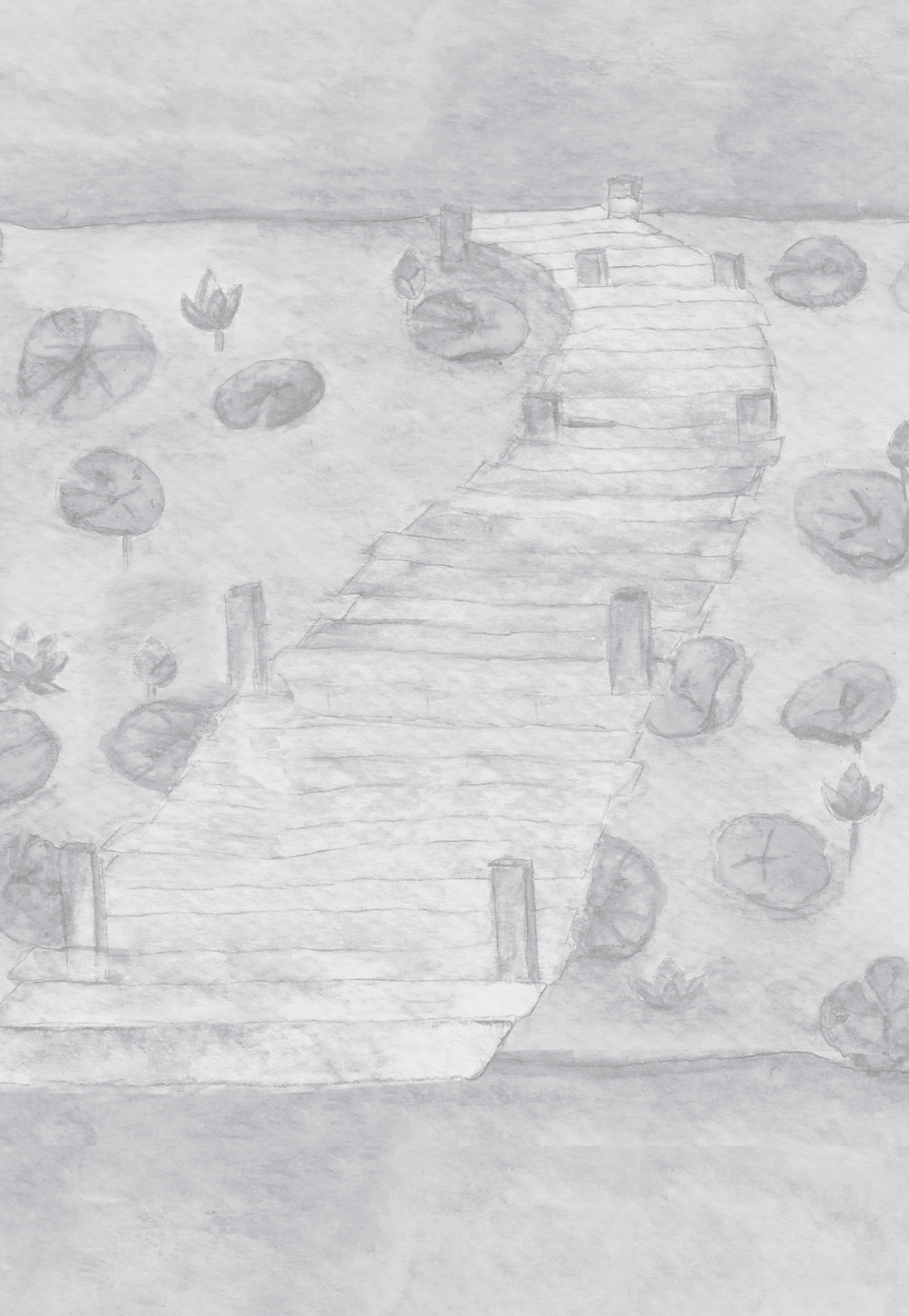
ชัชวาล ฤกษ์  
กรกฎาคม ๒๕๖๒

# สารบัญ

งานสร้างสะพาน	๑
สนทนารธรรมกับท่านอาจารย์ชยสาโร	๑๙
คำถามที่ ๑   การทำงานด้วยจิตว่าง	๑๙
คำถามที่ ๒   วิธีจัดการกับความรู้สึกแย่ ๆ	๒๔
คำถามที่ ๓   การทำงานกับผู้ร่วมงานที่ไม่จริงจัง	๒๙
คำถามที่ ๔   เลือกอะไรดีครับ ระหว่างสิ่งที่เรารัก กับสิ่งเรายู่กับมันได้ในชีวิตจริง	๓๓
คำถามที่ ๕   การจัดการกับปัญหา ที่เราไม่สามารถควบคุมได้	๓๗
คำถามที่ ๖   เรื่องของไตรลักษณ์กับการทำงาน	๔๐
คำถามที่ ๗   การทำงานกับคนที่ไม่โง่ง่าย	๔๔
คำถามที่ ๘   การทำงานกับคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ	๔๘
คำถามที่ ๙   การปฏิบัติตัวกับผู้ร่วมงาน โดยแยก เรื่องงานและเรื่องส่วนตัวออกจากกัน	๕๐



- คำถามที่ ๑๐ ทำอย่างไรดีเมื่อรู้สึกว่าคุณเองก็เกี่ยวข้อง ๕๓
- คำถามที่ ๑๑ แนวทางการสร้างสมดุล ๕๕  
ในการใช้ชีวิตให้มีความสุข
- คำถามที่ ๑๒ วิธีการที่ทำให้เราเป็นคนที่รู้จัก ๕๘  
“คิดแต่พอดีและดีพอ”
- คำถามที่ ๑๓ การฝึกตัวเองให้เป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ ๖๐
- คำถามที่ ๑๔ หลักการพูดที่พระพุทธองค์ทรงสอน ๖๒
- คำถามที่ ๑๕ อะไรคือความสุขของตนเอง ๖๖  
และความสุขของผู้อื่นที่เราควร  
ยึดเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต
- คำถามที่ ๑๖ อาจารย์รู้สึกหงุดหงิดเวลาที่สอน ๖๙  
ลูกศิษย์แล้วลูกศิษย์ไม่ได้ตั้งใจ
- คำถามที่ ๑๗ นิสสัยคนและลักษณะของคนดี ๗๓  
ถูกกำหนดโดยยุคสมัยจริงหรือไม่



# งานสร้างสะพาน\*

นิสัยคนเราไม่เหมือนกัน คนบางคนชอบฟังธรรมะสูงๆ ฟังแล้วรู้สึกซาบซึ้งใจ รู้สึกว่าใช่ มีกำลังใจ แต่นั่นก็ยังไม่ใช่ทางที่ถูกเสียทีเดียวถ้าเขาไม่ให้ความสำคัญกับข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ภาวะสูง เช่นนั้น เมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติ ปัญหาในชีวิตประจำวัน ก็จะอ่านหรือฟังเรื่องธรรมะสูงๆ ทำให้รู้สึกว่า ...เออ! มีกำลังใจขึ้นมาแล้ว...แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ธรรมะชั้นสูง ปัญหาอยู่ที่การสร้างสะพานจากที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้ ไปยังเป้าหมายที่สูงนั้น

---

\* พระธรรมเทศนาเรื่อง “งานสร้างสะพาน” โดยท่านอาจารย์ชยสาโร  
บ้านบุญ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒



สมัยก่อนมีนักวิชาการคนหนึ่ง ชอบอ่านหนังสือมาก เป็นผู้รู้ เป็นนักปราชญ์ ได้รับเชิญไปอภิปรายและบรรยายในที่ต่าง ๆ เขาพยายามหาคำสอนเพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา ได้เท่าไรก็ยิ่งรู้สึกว้า...มันยังไม่ใช่...มันจะต้องมีอะไรที่ลึกซึ้งกว่านี้อีก...ที่เขาารู้สึกอย่างนั้น ไม่ใช่เพราะคำสอนที่ได้อ่านได้ศึกษาแล้วยังไม่ลึกซึ้ง แต่เพราะตัวเขาเองยังเข้าไม่ถึงคำสอนนั้น และถ้าเอาแค่ระดับสติปัญญา ระดับความคิด มันย่อมไม่มีจุดอิ่ม

เมื่อเรากล่าวถึง “กาม” คนส่วนใหญ่จะนึกถึงกามราคะหรือความต้องการทางเพศเป็นหลัก นั่นเป็นกามระดับหยาบที่สุด การได้รับความสุขจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ ไม่ว่าจะจากตัวไหนก็เป็นกามทั้งนั้น

กามจากความคิดก็มี ซึ่งบางที่มันลึกซึ้งและปล่อยยากกว่า  
 กามสุขที่ได้จากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเสียอีก เวลา  
 จิตเพลินไปกับความคิด ทฤษฎี ปรัชญา มันก็เหมือนกับ  
 เราเพลินกับอาหารการกิน



นักวิชาการคนนี้ก็เป็นอย่างนี้ เมื่อเขาได้ข่าวว่า มี  
 พระอาจารย์รูปหนึ่งที่บรรลุธรรม แต่มีข้อวัตรปฏิบัติ  
 แปลกๆ คืออยู่บนต้นไม้ ไม่ได้อยู่ในกุฏิหรือได้ต้นไม้  
 ท่านทำกุฏิอยู่บนต้นไม้เลย การจะไปกราบท่านก็ยาก  
 แสนยาก นักวิชาการคนนี้คิดว่า นี่อาจจะเป็นปรัชญา  
 ชั้นสูงทำยที่จะทำให้เขาบรรลุได้ จึงเดินทางอย่างลำบาก

ลำบากหลายเดือน ขึ้นเขาลงห้วยเข้าป่า ทรมานมาก  
สุดท้ายก็ไปถึงที่อยู่ของพระอาจารย์รูปนี้ เขาเข้าไปกราบ  
ที่ใต้ต้นไม้ และนิมนต์หลวงพ่อกับให้เทศน์ธรรมะที่สูงที่สุด  
ที่หลวงพ่อกพอจะถ่ายทอดได้ หลวงพ่อกจึงสอนว่า...ให้ละ  
บาปกรรมทั้งปวง บำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตใจ  
ของตนให้ขาวสะอาด...นักวิชาการคนนี้รู้สึกผิดหวังจน  
อดที่จะอุทานออกมาไม่ได้ว่า...คำสอนนี้ แม้แต่เด็ก  
ห้าขวบก็รู้แล้วครับ...ช่างไม่สมเกียรตินักปราชญ์อย่างเขา  
หลวงพ่อกบอกว่า...ใช่...ถูกต้อง แม้แต่เด็กห้าขวบก็เคยได้ฟัง  
คำสอนนี้ แต่คนอายุ ๕๐ ๖๐ ๗๐ ปี ก็ยังทำไม่ได้เลย...คือ  
นักปราชญ์คนนี้คิดว่า การบรรลุนิพพานเหมือนเป็นจิ๊กซอว์  
ที่จะต้องเอาชิ้นส่วนต่างๆ มาประกอบเข้าด้วยกัน แต่  
จิ๊กซอว์มันไม่จบบเสียที และอันนี้เรียกว่าเป็นจิ๊กซอว์ชิ้น  
สุดท้าย ซึ่งกลับกลายเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นเรื่อง  
ที่เขามองข้าม เขาประมาท คิดว่าฉันเป็นนักปราชญ์  
อ่านหนังสือ อ่านคัมภีร์มากมาย มีความรู้บาลีสันสกฤต  
ทุกอย่าง แต่ที่จริงแล้ว ในภาคปฏิบัติ สิ่งที่ลึกลับซึ้ง ก็คือ  
สิ่งที่เรายังทำไม่ได้ เช่น ถ้าหากว่าเรายังรักษาศีลห้า  
ไม่ได้ ศีลห้าก็เป็นเรื่องลึกลับซึ้งสำหรับเรา นี่แสดงว่าเรายัง

ไม่เข้าใจ เพราะถ้าเราเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมแล้ว ไม่รักษา  
 ศีลห้าไม่ได้ คนที่ไม่รักษาศีลห้าแสดงว่าแม้แต่ความเข้าใจ  
 พื้นๆ เรื่องกฎแห่งกรรมก็ยังมี เพราะฉะนั้น กฎแห่ง  
 กรรมระดับนี้ก็ยังเป็นเรื่องลึกซึ้งสำหรับเขา

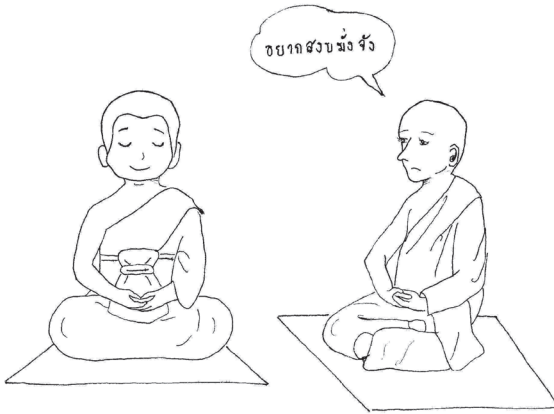
เรื่องความคิด ความปรุ่งแต่ง หรือสัญญาต่างๆ  
 เป็นปัญหาของนักปฏิบัติหลายอย่าง ข้อที่หนึ่งเพราะมัน  
 ไม่ใช่สิ่งที่เราจะละทิ้งได้เสียทีเดียว คือถ้าเป็นเรื่องของ  
 พฤติกรรมบางอย่าง เช่น ในเรื่องของศีลห้า การเบียดเบียน  
 การลักขโมย เราก็ถึงขั้นที่ว่า...เลิกซะ เราจะไม่ทำอีก  
 ต่อไปเป็นอันขาด...แต่เรื่องความคิดใครจะไปห้ามได้  
 ข้อที่สองคือ เราก็ไม่ต้องการจะห้ามด้วย เพราะมันมี  
 ประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง เพียงแต่ว่าเราคิดไม่เป็น **ที่**  
**คิดไม่เป็น ไม่ใช่ว่าไม่ฉลาดในทางไอคิว แต่หมายถึงว่า**  
**ไม่รู้จักใช้ความคิดในสิ่งที่สมควร ไม่ใช่ความคิดในสิ่งที่**  
**ไม่สมควร การรู้กาลเทศะในความคิด เรื่องใดที่ควรคิด**  
**ก็คิดอย่างมีเหตุมีผล โดยป้องกันไม่ให้ความลำเอียง**  
**และอคติเข้ามาครอบงำ ในเวลาที่ไม่จำเป็นต้องใช้**  
**ความคิด ก็อยู่ด้วยความรู้ ความตื่น อยู่ในปัจจุบัน**  
**อย่างนี้เรียกว่า “คิดเป็น”**

ความคิดเหมือนลูกน้องที่หลงตัวว่าเป็นเจ้านาย และเราเป็นเจ้านายที่เชื่อเขา เขาวิปลาสนี่กว่าเขาเป็นเจ้านายเรา แทนที่เราจะสั่งสอนว่า...ไม่ใช่ ไม่ใช่ คุณเป็นลูกน้อง...แต่เรากลับบอกว่า...เหรือ! อ้อ! ถ้าคุณเป็นเจ้านายจริง ก็แสดงว่าข้าพเจ้าต้องเป็นลูกน้องสิ...ยอมเขาเลย ไม่ได้สั่งสอน ไม่ได้อบรม เราต้องรู้จักถ่วงถ่วงความคิด ค่อยๆ ฝึกให้คิดเฉพาะเวลาที่สมควรคิด และต้องพัฒนาคุณภาพของความคิดให้เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ระมัดระวังอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำ หรือมาลากความคิดและเหตุผลของเราให้เข้าข้างตัวเอง ส่วนมากความต้องการหรือค้นหาจะเป็นตัวนำ และเหตุผลจะตามมาทีหลัง ซึ่งเรื่องนี้เราเห็นได้จากที่ว่า เวลาเราฟังบางสิ่งบางอย่างแล้วรู้สึกวุ่นวาย ทฤษฎีนี้น่าจะใช่ ซึ่งก็อาจจะเป็นไปได้ว่าเป็นเรื่องของสติปัญญาล้วนๆ แต่ที่มักจะเป็นมากกว่านั้นก็คือ เรื่องนั้นมันเข้ากับสิ่งที่เราคิดอยู่แล้ว หรือเข้ากับสิ่งที่เราต้องการอยู่แล้ว หรือเข้ากับผลประโยชน์ของเราอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเรื่องทางเศรษฐศาสตร์ เช่น การเก็บภาษี มีทฤษฎีหนึ่งบอกว่า ไม่ควรเก็บภาษีคนรวย เพราะคนรวยมีเงินแล้วจะกล้าลงทุน และการลงทุนของคนรวยทำให้คนอื่นพลอยได้ประโยชน์ด้วย ทฤษฎีนี้เหมือน



เป็นความเชื่อในศาสนา ตอนนีเรื่องทุนนิยมหรือตลาด  
 นิยม แข่งขันนิยม อะไรทำนองนี้เป็นเหมือนกับความเชื่อ  
 ทางศาสนา ถ้าถามว่ามีหลักฐานพิสูจน์ว่าเป็นอย่างนั้นจริง  
 หรือไม่ มันก็ไม่ค่อยจะมี แต่ถ้าวัดลองทบทวนระบบทุนนิยม  
 ของอเมริกา จะพบว่าช่วงที่เจริญมากที่สุดคือช่วง ๕๐ ปี  
 ที่ผ่านมา ตอนที่รัฐบาลเก็บภาษีคนรวย ๙๐ เปอร์เซ็นต์  
 ของรายได้ ช่วงนั้นกลายเป็นว่าเป็นยุคทองของระบบ  
 ทุนนิยมของอเมริกัน อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้อาตมาก็ไม่ใช่  
 นักเศรษฐศาสตร์ อาตมาอาจจะฟังผิดหรือเข้าใจผิดก็ได้  
 อาตมาไม่ได้จะสอนเศรษฐศาสตร์ แต่อยากจะสอนว่า  
 ทำไมคนที่มั่งคั่งจึงเชื่อในทฤษฎีที่ว่าไม่ควรเก็บภาษี  
 คนรวย เศรษฐกิจจะเจริญเพราะลดภาษีคนรวย มันเป็น  
 ความรู้ทางเศรษฐศาสตร์จริง ๆ หรือเป็นการคิดเข้าข้าง  
 ตัวเอง นี่เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ทางโลก แต่ทฤษฎีทาง  
 การเมือง ทางโลก ส่วนมากคนมักไม่รู้เท่าทัน คนที่ชอบ  
 อ้างว่าเขาอยู่ในโลกที่เป็นจริงนั้น จริง ๆ แล้วเขาอยู่ในโลก  
 แห่งตณหาที่เป็นจริงโดยที่เขาไม่รู้ตัว แล้วก็ดึงเอาทฤษฎี  
 นั้นทฤษฎีนี้มาสนับสนุนตณหาเสียมากกว่า เพราะฉะนั้น  
**เราต้องพยายามให้รู้เท่าทันความอยากและความ  
 สัมพันธ์ระหว่างความอยากกับความคิดตลอดจน**

**ทฤษฎีความเชื่อต่าง ๆ** นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน คือเราจะคิดเรื่องอะไรก็คิดได้ จะเป็นเรื่องวิชาการใดวิชาการหนึ่ง หรือเรื่องการทำมาหากิน แต่เราต้องรู้เท่าทันความคิดนั้น **ใช้ความคิดแล้ว ก็ต้องถอนออกมาทบทวนความคิดอีกที โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับกิเลส**



พูดถึงเรื่องความคิด จะมีคำถามว่า ทำไมคนที่ฉลาดใช้สมองมาก จะสงบนยาก หลวงพ่อชาเคยปลอบใจพวกพระฝรั่งในเรื่องนี้ เพราะพระฝรั่งที่มาบวช ส่วนใหญ่ผ่านการศึกษามาพอสมควรแล้ว ส่วนมากก็มีปริญญาบัตร ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอกก็ยังมี ในขณะที่พระไทยส่วนมากจบป. ๖ แต่เวลาอยู่ด้วยกันก็มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของพระสงฆ์ มีศีลเสมอกัน มีทิวฐิ

เสมอกัน แต่ลักษณะความคิดนั้นไม่เหมือนกัน พระฝรั่งมักจะน้อยใจว่า ทำไมเพื่อนพระไทยสงบง่ายกว่า สงบเร็วกว่า มีพระฝรั่งรูปหนึ่งถามหลวงพ่อบุญญาเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลวงพ่อตอบว่า...มันเหมือนกับการทำความสะอาดบ้าน บ้านหลังเล็ก ก็ทำความสะอาดได้เร็ว บ้านหลังใหญ่มีหลายห้องก็ต้องใช้เวลานานหน่อย แต่ถ้าทำเสร็จแล้วก็จะน่าอยู่กว่า...แล้วท่านก็ให้กำลังใจพระฝรั่งว่า...ใช่.. ที่ว่าในเบื้องต้น การที่ชอบคิดชอบวิเคราะห์ทำให้เป็นอุปสรรค ทำให้สงบได้ช้า แต่ถ้าอดทน ไม่ท้อแท้ ทำไปเรื่อย ๆ และไม่มองความคิดว่าเป็นศัตรูจนเครียด สุดท้ายแล้ว ความคิดหรือการวิเคราะห์ต่างๆ นั้นจะแปลงเป็นตัวปัญญา แล้วจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและการเผยแผ่ให้กับคนอื่นด้วย...

เรื่องความคิดนี้ หลายคนสงสัยว่าทำไมปล่อยได้ยาก คนเหล่านี้มักจะมีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่า “อุปาทาน” คำว่า “ยึดมั่นถือมั่น” ให้ความรู้สึกอยู่ในตัวว่า กำแน่น ไม่ยอมปล่อย แต่ลักษณะการกำแน่นและการยึดมั่นนั้น คือการยึดเอาเป็นเรา เป็นของเรา อันนี้คือเอกลักษณ์ของมัน มีความรู้สึกของเรา ว่าของเรานั้นก็คือ ยึดมั่นถือมั่น บางสิ่งบางอย่างต้องยึดมั่นแน่นนอน

เช่น สมมติว่าเราเดินในที่มืด เราก็ต้องยึดมั่นไฟฉาย เหมือนกัน เพราะถ้าปล่อยแล้วไฟฉายตกก็แย่ แต่ว่าเรา ยึดมั่นด้วยปัญญา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในเรื่องใด เรื่องหนึ่ง อย่างนี้ก็ไม่ได้ถือว่า เป็นยึดมั่นถือมั่นหรือ อุปาทานในความหมายของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือ เราถือว่า เป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเรา ว่าของของเราเมื่อใด เราเดือดร้อนทันที ทุกข์ทันที ปัญหาเกิดทันที

ในเรื่องของทฤษฎีบางสิ่งบางอย่าง สมมติว่าเรามีความคิดเห็นอย่างนี้ แล้วเราก็บอกใครต่อใครว่า เรามีความเห็นอย่างนี้นะ มันน่าจะเป็นอย่างนี้นะ จนทุกคนรู้ว่า ในเรื่องนี้ คนๆ นี้มีความคิดเห็นอย่างนี้ การที่เราประกาศบ่อยๆ จนเรากลายเป็นที่รู้จักเพราะความคิดเห็นนี้ มีคนชื่นชมบ่อยๆ มีคนวิพากษ์วิจารณ์บ่อยๆ อยู่ไปอยู่มา ทฤษฎีนั้น ความคิดเห็นนั้น ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราในความรู้สึก ต่อมาหากมีการพิสูจน์ว่า ความคิดของเราผิด เราเข้าใจผิด ข้อมูลของเราผิด หรือว่าขาดข้อมูลบางอย่าง ทำให้การยอมรับว่าเราคิดผิด เราพูดผิด มันจึงยากเหลือเกิน นั่นเป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง เราจะเห็นชัดเลย ทำไมเรารู้สึกเสียหน้า เพราะเราถือว่า ศักดิ์ศรีของเรา เกียรติยศในชุมชน ชื่อเสียงของเรา ขึ้นอยู่

กับสิ่งนี้จนกระทั่งถือว่าเป็นตัวเราเลย ดังนั้น ใครล้มทฤษฎี  
 นั้นก็เหมือนกับล้มตัวเรา การพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เรา  
 พูดยุ่นั้นผิด มันกระทบถึงจิตถึงตัวเราเลย นี่คือการยึดมั่น  
 ถือมั่น หรือการยึดมั่นถือมั่นในความสวยงามของร่างกาย  
 ใครชมเราก็ดีใจ ใครตำหนิเราก็เสียใจ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น  
 ร่างกายเป็นของเราจริง ๆ หรือ ถ้าร่างกายเป็นของเรา  
 จริง ๆ ทำไมมันจึงแก้ได้ สมมติว่ามีคุณยายอายุ ๘๐ ปี สัก  
 ๑๐ คนมายืนอยู่ด้วยกัน แล้วบอกว่าคนหนึ่งในปีนี้เคยเป็น  
 นางสาวจักรวาล ถ้าดูจากคนอายุ ๘๐ ปี เราจะรู้ได้ไหมว่า  
 คนไหนเคยเป็นนางสาวจักรวาล มันยากใช่หรือไม่ เพราะ  
 ความสวยเป็นธรรมชาติที่ต้องเสื่อม ถ้ามันเป็นเราเป็นของ  
 เราจริง ๆ มันจะเสื่อมได้ไหม เราก็ต้องบังคับมันได้สิ



ถ้าเราเอาศักดิ์ศรีของเรา คุณค่าของเรา ตัวตนของเรา ผูกไว้กับหน้าตา ผูกไว้กับผิวหนัง ผูกไว้กับสังขารร่างกาย เมื่อสังขารร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เราไม่ชอบ เราก็ต้องทุกข์ใช่ไหม นี่คือโทษของมัน ถ้าเราจับยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ โดยไม่ให้มันเปลี่ยน เราจึงจะมีความสุข มันก็ต้องทุกข์แน่นอน เพราะมันเป็นไปไม่ได้ที่เราจะจับอะไรไว้ให้นิ่งๆ ไม่ให้เปลี่ยนแปลง นี่เป็นสิ่งที่เราต้องสังเกต เรื่องการพยายามยึดสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรปรวนเป็นธรรมดาไว้ให้มันนิ่งๆ ให้มันเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตน นี่แหละคือตัวทุกข์ นี่แหละคือตัวสมุทัย

คนที่เรียนเก่ง คิดเก่ง จนกระทั่งสอบได้ที่หนึ่ง เข้ามหาวิทยาลัยชั้นดีชั้นหนึ่ง เรียนจบแล้วได้รับปริญญา กิตติมศักดิ์ เคยชินกับการเป็นคนที่ดีที่สุดในห้องตลอดมา ไม่ว่าจะคิดอะไร ก็มีคนอื่นชื่นชมว่าคิดดี คิดได้ยังไง อยู่ไปอยู่มาก็ยากที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า เราคือความคิด ที่เราประสบความสำเร็จทางโลกก็เพราะความคิด ที่คนเคารพนับถือเราก็เพราะความคิด ที่เรามีชื่อเสียงก็เพราะความคิด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความคิด และเมื่อ

ทุกสิ่งทุกอย่างของเราคือความคิด เวลานั่งสมาธิ จะนั่งอย่างไรเพื่อปล่อยวางความคิด นี่เป็นเรื่องที่ทำทนายมาก ส่วนชาวบ้านหรือคนที่ไม่เคยเรียนหนังสือ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ก็จะบอกว่า ชี้เกียดคิด อย่าไปคิดมาก สำหรับพระฝรั่งที่มาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ คำว่า “อย่าคิดมาก” จะเป็นคำที่น่ารังเกียจที่สุด เพราะพระฝรั่งคิดมาก เพราะยึดมั่นในความคิด เวลานั่งสมาธิใจหนึ่งก็อยากจะสงบ แถมยังอยากให้เป็นความสงบของตัวเองอีก ต้องการความสงบเป็นคุณสมบัติของตัวเอง แต่ตัวเราเป็นผู้ที่ต้องคิดจึงจะเป็นเราได้ มันจึงเป็นความขัดแย้งอยู่ในตัวเองว่า เราถือว่า เราคือเราเพราะความคิด แต่เราต้องการความสงบโดยไม่อยากทิ้งความยึดมั่นถือมั่นนี้เลย ใจหนึ่งก็อยากคิด ใจหนึ่งก็อยากปล่อยวางความคิด มันก็กลับไปกลับมาอย่างนี้ นี่ก็เป็นสิ่งทำทนาย

ในการภาวนา ศรัทธามีบทบาทเหมือนกันในบางเรื่อง เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้าว่า เราไม่ใช่ความคิด ความคิดก็แค่สังขาร เกิดขึ้นแล้วดับไป การปล่อยวางความคิด ตัวเราไม่หายหรือเราก็ยังมีอยู่ และเมื่อเราปล่อยวางความคิด ก็ไม่ใช่ว่าจะคิดอะไรไม่ออกอีกต่อไป ความ

สามารถในการคิดก็จะยังคงมีประสิทธิภาพเหมือนเดิม แต่สิ่งที่จะตายไปหรือหายไปคือ ความคิดในการเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น ความคิดที่ประกอบด้วยกิเลส และความคิดที่หมกมุ่นอยู่ในสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ยกตัวอย่างคนที่เป็นโรคซึมเศร้า หลายคนถ้าดูจากไอคิวเป็นคนฉลาด แต่ทำไมเขาจึงคิดจนซึมเศร้า จนทำลายความสุขของตัวเองได้ ความคิดต้องมีฐาน ฐานความคิดคือความเชื่อ เพราะฉะนั้น ถ้าฐานความคิดคือ “เราไม่ดี” คนฉลาดก็จะเก่งในการคิดปรุงแต่งในหัวชื่อว่า “เราไม่ดี” คิดได้เป็นเรื่องเป็นราว คิดเสียจนเชื่อจริง ๆ ว่าตัวเองไม่ดี แล้วก็สามารถแปลความหมายของทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ตรงกับความเชื่อนั้น คือความคิดรับใช้ความเชื่อ

ที่อเมริกา เมื่อประมาณ ๕๐ ปีที่แล้ว มีคนกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง หัวหน้าเป็นผู้หญิง บอกว่ามีเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ติดต่อมา ให้ประกาศว่าโลกจะพิเนาศ สมมติว่าเป็นวันที่ ๕ มิถุนายน ๑๙๕๔ อะไรทำนองนั้น อาตมาจำไม่ได้ แล้วคนที่จะรอดได้คือ ผู้ที่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้ และเชื่อผู้หญิงที่เป็นหัวหน้ากลุ่มคนนี้ มีนักข่าวคนหนึ่งสมัครเข้าไปในกลุ่ม เขาไม่เชื่อแต่เขาอยากจะทำข่าว และ



อยากจะดูว่า เมื่อวันที่พวกเขาเชื่อว่าโลกจะพินาศมาถึง พวกเขาจะทำใจอย่างไร คนกลุ่มนี้มีศรัทธาความเชื่อในเรื่องนี้มากกว่า ในวันพินาศจะมีผู้ส่งยานอวกาศมารับพวกเขาไปอยู่อีกโลกหนึ่ง พวกเขาเชื่อถึงขนาดขายบ้านขายข้าวของแล้วทุกคนก็เข้ามาอยู่ในบ้านของผู้นำ นั่งเป็นเพื่อนกัน รอคอยเวลาที่ยานอวกาศจะมารับ สุดท้ายแล้วยานอวกาศก็ไม่มา โลกก็ไม่พินาศ นักข่าวผู้นี้ได้บันทึกความรู้สึกของคนในกลุ่ม ปราบฏว่าภายในไม่กี่ชั่วโมงก่อนรุ่งอรุณนั้น ทุกคนก็มีทฤษฎีขึ้นมาใหม่ว่า นี่เป็นการทดสอบศรัทธาหรือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ คือแทนที่ทฤษฎีเก่าจะพังเพราะได้พิสูจน์แล้วว่าไม่จริง นี่กลับมีทฤษฎีใหม่ที่พิสดารยิ่งขึ้นไปอีก เรื่องนี้สอนเราว่า ถ้าเราเชื่ออะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเราคิดเก่ง คิดได้ มันจะคิดไปในทางที่จะรักษาความเชื่อ รักษาอุปาทานของเราไว้ ดังนั้น เราจึงต้องภาวนาเพื่อให้รู้เท่าทัน คือ ไม่ต้องถึงขั้นอุปนาสมานะหรือไม่รับรู้ต่อกายต่อสิ่งใดเลย นั่งสว่างไม่ต้องถึงขั้นนั้น เพียงแค่ว่า ในระหว่างการเจริญสติ จะมีบางช่วง ช่วงสั้นๆ ไม่กี่นาที ไม่กี่วินาทีที่เราไม่คิดแล้วเราเป็นอย่างไรไหม มันแยะไหม มันก็ไม่แยะ แถมยัง



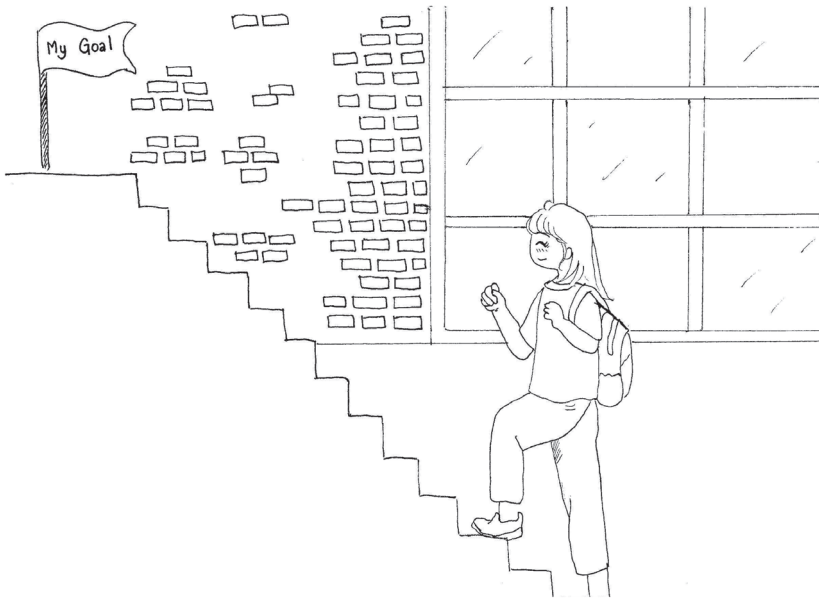
มีความสุขดีด้วย นี่แหละคือการเรียนรู้จากประสบการณ์ การช่างสังเกต เอาแค่นี้ว่า เท่าที่เราทำมาแล้ว ในช่วงที่ไม่คิดและไม่กังวล ช่วงที่เรารู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน เรารู้สึกดีมาก แค่นี้ก็น่าจะช่วยให้สบายใจได้ว่า ไม่ต้องเป็นห่วง ไม่ต้องไปห่วงแทนความคิด การภาวนาไม่ใช่เพื่อจะทำลายความคิด ให้เป็นผักตม เป็นชอมบี้ แต่ตรงกันข้าม มันจะเป็นการกลั่นกรองความคิด เหมือนเราอยู่คนเดียวในห้องใหญ่ เพอร์นิเจอร์ที่ต้องใช้จริง ๆ มีแค่ไม่กี่ชิ้น

แต่เรามีเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ได้ใช้อยู่เต็มห้อง เวลาเดินก็ชน โน่นชนนี่ ปวดเข้า ปวดหลัง ถ้าเราฉลาด ไม่ใช่ที่เรา จะปฏิเสธเฟอร์นิเจอร์ แต่เราจะเลือกดูว่า เฟอร์นิเจอร์ ชิ้นไหนที่เป็นประโยชน์ เราก็ก๊เก็บเอาไว้ ชิ้นที่ไม่เป็น ประโยชน์ เราก็ก๊เอาออกไปจากห้อง ถ้าจิตหรือสมอง ของเรามันรกมาก เราก็ก๊ค่อยๆ เอาส่วนเกินออก เพื่อส่วนที่ดีส่วนที่เป็นประโยชน์จะได้ทำงาน เพื่อ ประโยชน์เพื่อความสุขของเราและคนอื่น ๆ

การปฏิบัติต้องค่อยเป็นค่อยไป ทีละเล็กทีละน้อย แต่เราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน ต้องรู้จักวิธีการ และต้อง มีการเปรียบเทียบเป็นระยะ ๆ ว่า สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ นั้นยังตรงกับเป้าหมายของเราหรือไม่ อย่างกรณีของนัก ปราชญ์นักคิดคนนั้น ที่คอยหาคัมภีร์ หาคำสอน เพื่อที่ ว่าวันใดวันหนึ่งจักซอร์วของเขาจะครบถ้วน แล้วเขาจะ ได้ปรัชญาที่สมบูรณ์บริบูรณ์ และตัวเขาเองก็จะพ้นทุกข์ มันก็เหมือนเป็นการมองข้ามไปว่า ถ้าเราไม่ทำเรื่อง ทาน เรื่องศีล หรือเรื่องพื้นฐานตั้งแต่ต้นแล้ว เราก็ก๊ จะไม่มีสะพานข้ามไป แล้วก็จะไม่มีบันไดขึ้นไปได้ เพราะฉะนั้น เราจะเดินทางไปไหน เราต้องชัดเจนใน

จุดหมายปลายทาง แต่ในขณะที่เดียวกัน เราก็ต้องมีความประณีต ความระมัดระวัง ค่อยๆ ก้าวไป ค่อยๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ในระหว่างทาง แล้วก็หยุดเป็นระยะๆ เพื่อดูว่า มันยังตรงกับเป้าหมายหรือไม่

เอาล่ะ...วันนี้ก็คงพอสมควรแก่เวลา



# สนทนาธรรม กับท่านอาจารย์ชยสาโร\*

คำถามที่ ๑ ขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการทำงาน  
ด้วยจิตว่างเจ้าค่ะ



**คำตอบ** ความหมายของคำว่า “ว่าง” ใน  
พระไตรปิฎก ไม่ใช่ความหมายของคำว่า “ว่าง” ในคำถามนี้

\* สนทนาธรรมกับท่านอาจารย์ชยสาโร ณ บ้านบุญ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา  
วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

พุทธวจนะในสมัยพุทธกาล คำว่า “ว่าง” ก็คือ “ไม่มี” เช่น เมื่อเรามาอยู่ปากช่อง มันก็ว่างจากความวุ่นวายของ กรุงเทพฯ เป็นสถานที่เงียบ เพราะว่างจากเสียง จิตก็ว่าง จากสิ่งต่าง ๆ ฉะนั้น ในความหมายดั้งเดิม ต้องเติมคำว่า “จาก” คือ “ว่างจาก...”

นิกายมหายานมักแต่งคำสอนง่าย ๆ เสมือนเป็น ประชญา มีสภาวะหนึ่งที่เราเรียกว่า “ว่าง” ซึ่งเมื่อ ๕๐ กว่าปีที่แล้วที่เริ่มมีการแปลหนังสือเซนเป็นภาษาอังกฤษและ ภาษาไทย คำๆ นี้ได้รับความนิยม ทั้งๆ ที่เซนหรือที่ คนจีนเรียกว่าฉานที่เรารู้จักไม่ค่อยตรงกับเซนของจริง เมื่อเร็ว ๆ นี้เอาตมาฟังคุยเรื่องนี้กับลูกศิษย์จากเมืองจีน ว่า หนังสือเซนที่เราคิดว่านั้นคือเซน ก็เหมือนกับเราดู highlight ของกีฬา เช่นดู highlight ของการแข่งขันบอล ๙๐ นาทีเพียง ๑ - ๒ นาที แล้วรู้สึกตื่นเต้น แต่นั่นไม่ใช่ การดูกีฬาจริงๆ เซนในหนังสือที่แปลมาก็เป็นเช่นนั้น คือ เป็นแค่ highlight อาจารย์เอาไปแปล ลูกศิษย์บันทึกธรรม นึกว่าเป็น concept หรือแนวคิดที่น่าสนใจ แต่กลับไม่ค่อย ชัดเจนในทางปฏิบัติ เรื่องนี้เป็นเรื่องยาว วันนี้คงไม่มีเวลา พูดถึงความเป็นมาของคำๆ นี้

สำหรับคำถามนี้ อาตมาสันนิษฐานว่า น่าจะหมายถึงว่า...ทำอะไร จิตใจจะทำงานด้วยการปล่อยวาง คือ เราเปลี่ยนจาก noun หรือคำนามเป็น verb หรือคำกริยา จะดีกว่า การปล่อยวาง มีหลักง่ายๆ ว่า เราให้ความสำคัญหรือความมุ่งมั่นที่เหตุ และไม่กังวลจนเกินไปในเรื่องของผล หลวงพ่อชาท่านอุปมาเหมือนการปลูกต้นไม้ เราต้องรู้หน้าที่ของเราและหน้าที่ของธรรมชาติ ต้องแยกให้ถูก หน้าที่ของเรา คือ ปลูกต้นไม้แล้วรดน้ำพรวนดิน ป้องกันศัตรูพืช เป็นต้น แต่การจะบังคับให้ต้นไม้ขึ้นโตเร็วหรือออกผลหวานถูกใจนั้น แม้ว่าเราจะขยันหมั่นเพียรสักเท่าไร จะฉลาดสักแค่ไหน เราก็บังคับไม่ได้ เพราะนั่นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติ



ฉะนั้น ในทุกเรื่องทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเลี้ยงลูก เป็นต้น ให้เราทำเหมือนการปลูกต้นไม้ ศึกษาให้รู้ว่า วิธีการที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร หน้าที่ที่เราควรทำมีอะไรบ้าง และยอมรับว่า ทุกเรื่องที่เราทำ ไม่ว่าจะอะไรก็แล้วแต่ มันมีเหตุปัจจัยมากมายที่เราควบคุมไม่ได้ เราจะไปหมายมันปั้นมือว่า ผลจะต้องออกมาเป็นอย่างไรๆ ให้ได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะควบคุมเหตุปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการนี้ได้ทั้งหมด ดังนั้น **การปล่อยวาง คือ รับผิดชอบส่วนของเรา ทำให้ดีที่สุด แต่ผลจะออกมาอย่างไรนั้น เราต้องปล่อยวาง**

แต่คำว่าปล่อยวางนี้ ก็ยังมีคนเข้าใจผิดว่า ถ้าปล่อยวาง แปลว่า ไม่ต้องทำอะไรเลย การอยู่เฉยๆ คือการปล่อยวาง มันไม่ใช่อย่างนั้น และถ้าเป็นอย่างนั้น มันก็ยังไม่ได้ปล่อยวางความซีเกียจ ไซ่หรือไม่ว่า

หลวงพ่อบุญรอดท่านหนึ่งเคยพูดว่า “ต้องปล่อยวางภายในการกระทำ” คือ เราไม่ได้ปล่อยวางตัวการกระทำ แต่ปล่อยวางภายในการกระทำ หมายถึงปล่อยวางอะไรบ้าง...ก็ปล่อยวางความเครียดหรืออคติต่างๆ ความอยากได้



อยากมี อยากเป็น ความโกรธ สิ่งเศร้าหมองในจิตใจ  
นี้เป็นงานทางธรรมว่า ในระหว่างการทำงาน เราต้องมี  
ความเพียรทางจิตใจที่จะป้องกันไม่ให้สิ่งเศร้าหมอง  
ต่างๆ เกิดขึ้น แต่ถ้าสิ่งเศร้าหมองเกิดขึ้นแล้ว เช่น  
รู้ว่ากำลังจะหงุดหงิด กำลังจะรำคาญ อย่างนี้ต้องมี  
วิชาในการปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองนั้น

**คำถามที่ ๒** หนูรู้สึกแย่เข้าไปเข้ามา เมื่อนึกถึงเรื่องที่ทำตัวเองทำไม่ได้อย่างที่ตนเองหวัง ซึ่งก็เป็นเรื่องเดิมๆ หนูรู้ถึงเหตุของปัญหาและวิธีที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น แต่ไม่สามารถหยุดความรู้สึกที่แย่ๆ นั้นได้ หนูจะมีวิธีการจัดการอย่างไรเจ้าคะ (แต่ก็กำลังพยายามพัฒนาอยู่เจ้าคะ)



**คำตอบ** การกระทำโดยเฉพาะในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราต้องอาศัยการฝึกตน ๓ ด้านพร้อมกัน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา ในด้านปัญญา เริ่มตั้งแต่การคิดในทางที่ทำให้เกิดกำลังใจ คือ เห็นโทษ เห็นทุกข์ เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะพฤติกรรม

เดิม ๆ และเห็นอานิสงส์ผลดีหรือข้อดีต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นี่เป็นวิธีการปรุงแต่งกำลังใจในการที่จะเปลี่ยนตัวเอง

นอกจากนี้ เราต้องยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเปลี่ยนนิสัย ต้องใช้เวลา เพราะฉะนั้น ไม่ควรจะใจร้อนจนเกินไป เราต้องเริ่มที่กาย วาจา ในการฝึกกาย วาจา เครื่องมือที่เราต้องใช้ก็คือธรรมชาติที่เรามีเป็นทุนอยู่แล้ว นั่นก็คือ การที่มนุษย์ไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างตามสัญญาชาตญาณ แม้มนุษย์จะเป็นสัตว์ มีความเป็นสัตว์ มีสัญญาชาตญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แต่ความพิเศษของมนุษย์ที่แตกต่างคือ ในบางกรณีมนุษย์ไม่จำเป็นต้องทำตามสัญญาชาตญาณ เช่น เราเลี้ยงแมว แล้วเราต้องการให้แมวเลิกล่าหนู คงไม่มีทางสอนได้ เพราะแมวไม่สามารถจะหยุดพิจารณาสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพื่อตัดสินใจว่าดีหรือไม่ดี ควรหรือไม่ควร แต่มนุษย์ทำได้ เช่น เมื่อเห็นของ ๆ คนอื่น ด้วยสัญญาชาตญาณ เราเกิดความอยากได้ แต่พร้อมกับความคิดว่าอยากได้ เราจะมีความคิดค้ำขึ้นในใจว่า ไม่เอาดีกว่า เพราะอะไร เพราะไม่ใช่ของเรา เป็นของเขา มันไม่ดี ไม่ถูกต้อง เป็นบาป หรือถ้าเอาของ

เขาแล้ว เขาจะเสียใจ สงสารเขา เมื่อเกิดความคิดค้าน  
ทำนองนี้ เราก็จะสามารถปล่อยวางความคิดที่จะเอาของ  
ที่เจ้าของไม่ได้ให้ สัต्यชาติญาณที่จะเอานั้นมีอยู่ แต่เราก็  
มีศักยภาพที่จะไม่ทำตามสัตยชาติญาณนั้นด้วย



ฉะนั้น ในการปฏิบัติ เราจึงต้องพยายามพัฒนาสิ่งนี้  
ให้มีกำลังมากขึ้น ถ้าเราใช้เจตนางดเว้นจากการกระทำ  
ที่เรากำหนดว่าไม่ดีหรืออาจเป็นปัญหา เราก็สามารถ  
งดเว้นไม่ทำสิ่งนั้น ๆ ได้ แม้วามันจะไม่ใช่การแก้ปัญหาที่  
ราก คือ ความอยากที่จะทำสิ่งนั้นหรือพูดสิ่งนั้น แต่อย่าง

น้อยในระยาะสั้น ก็เป็นการแก้ปัญหาในเรื่องของกายกรรม และวจีกรรม ซึ่งถ้าเราละเมิดหรือปล่อยตามอารมณ์ มันจะเกิดปัญหากับคนรอบข้าง ทำให้เราเกิดความเดือดร้อนใจ แล้วจะเริ่มมองตัวเองในแง่ร้าย เราจะไม่เป็นเพื่อนกับตัวเอง ไม่เคารพนับถือตัวเอง ฉะนั้น **ศีลจึงเป็นการควบคุมการบริหารกายวาจาภายในกรอบที่เรารับมาด้วยความสมัครใจ เป็นทางนำไปสู่การเคารพนับถือตัวเองเป็นพื้นฐาน**

นอกจากเจตนางดเว้นในการควบคุมพฤติกรรมแล้ว เราต้องฝึกจิตใจด้วยการพัฒนาคุณธรรมที่ตรงข้ามกับกิเลสที่เป็นปัญหา คุณธรรมที่เป็นหลักสำคัญ คือ เมตตา ถ้าเราพัฒนาด้วยการฝึกให้มีเมตตาอยู่ในใจ โอกาสที่เราจะเบียดเบียนตนเองหรือเบียดเบียนผู้อื่นย่อมน้อยลง เพราะเราได้พัฒนาความคิดที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข การฝึกสติจึงเป็นเรื่องใหญ่ เพราะเมื่อฝึกสติรู้กายรู้ใจตัวเองแล้ว พอเราเริ่มจะมีความคิดที่จะทำจะพูดอะไรที่ไม่เหมาะสม เราจะจับได้เร็ว นอกจากนี้ก็ต้องมีความอดทนด้วย ฉะนั้น ในด้านอารมณ์ เราก็จะเน้นที่สติ เมตตา ความอดทน และเราต้องฝึกในการเปลี่ยนความคิด

ด้วย ความคิดผิดของผู้ถามปัญหา นี้ คือ ไม่สามารถหยุดความรู้สึกที่แย ๆ ได้ ถ้าเราคิดที่จะหยุดความรู้สึก นี้จะทำให้เครียด แล้วก็จะไม่ค่อยได้ผล เพราะฉะนั้น ให้เราตั้งสติรู้ว่า ความรู้สึกก็สักแต่ว่าความรู้สึก ไม่ใช่คำสั่ง ไม่ใช่สิ่งที่ต้องทำ ไม่ใช่ตัวเรา และไม่ใช่เพราะมีความคิดแย ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ ตัวเราจึงเป็นคนแย มันก็เป็นเพียงแค่อากาการชั่วคราวของจิตที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เมื่อเราเห็นอารมณ์ว่าสักแต่ว่าอารมณ์ ความคิดไม่ว่าคิดดีคิดชั่วก็เป็นสักแต่ว่าอาการแวบหนึ่งของสมอง เราไม่ต้องเข้าไปเป็นเจ้าของมัน เราก็แค่รู้มัน สักพักเดียวมันก็หายไป แต่ถ้าตามมัน ก็เหมือนเติมเชื้อให้มัน หรือถ้าพยายามไล่มันออกจากสมอง พยายามไม่คิด ก็เป็นการเติมเชื้อให้มันเช่นเดียวกัน ทางสายกลางของพระพุทธองค์คือ รับรู้ รับทราบ แล้วดูให้เห็นว่า มันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ไม่ต้องทำอะไรกับมัน ทำอย่างนี้บ่อย ๆ มันจะค่อย ๆ อ่อนลง จนในที่สุดมันก็จะหายไป

**คำถามที่ ๓** ถ้าเรารู้ว่า ผู้ร่วมงานคนนี้ไม่จริงใจ  
เอาเราไปพูดกับคนอื่นในทางไม่ดี เราจะทำงานร่วมกับเขา  
อย่างไรดีเจ้าคะ



**คำตอบ** เรื่องนี้มีหลายประเด็น หนึ่ง คือ ที่เขาเอา  
เราไปพูดกับคนอื่นในทางไม่ดี มันจริงหรือไม่จริง ถ้าความ  
ไม่ดีนั้นจริงก็อย่างหนึ่ง ถ้าเรื่องนั้นไม่จริงก็อีกอย่างหนึ่ง  
และมันก็อาจจะซับซ้อนกว่านั้นอีก ถ้ามันไม่จริง แต่เขา  
เชื่อว่าจริง อย่างนี้ก็มี เราจึงต้องดูให้ละเอียดก่อน สมมติ

เป็นเรื่องไม่ดีที่เราทำจริง แล้วเข้าไปพูดกับคนอื่น เพราะรู้สึกว่าจะต้องเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบบ้าง ตัวเขาไม่รู้จะทำอย่างไรดี เขาอาจจะหวังดีกับเราก็ได้ แล้วถึงจะเป็นเรื่องที่ไม่จริง แต่เขาเชื่อว่าจริง เขาก็อาจจะพูดด้วยความหวังดีต่อเรา ฉะนั้น เราต้องรอบคอบในเรื่องนี้ อย่าให้ความน้อยใจ ความเสียใจครอบงำจิตใจ ให้ดูให้ดีว่า ทำไมเขาจึงไปบอกคนอื่นอย่างนั้น เราแน่ใจหรือว่า เกิดจากความปองร้าย ความไม่ดี หรือความไม่จริงใจ หากอารมณ์เราร้อน เราจะคิดเรื่องพวกนี้ไม่ออก เราจึงต้องพยายามทำจิตให้เย็นๆ ก่อน ไปนั่งสมาธิ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้จิตปกติ แล้วไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม จนใน





ที่สุด ถ้ามั่นใจว่าเขาเอาเราไปว่าเพราะเขาไม่จริงใจ เราก็มีทางเลือก ๒ ทาง คือ หนึ่ง ทำไม่รู้ไม่ชี้ อดทน ซึ่งมันก็ทำยาก เพราะถึงแม้ว่าเราไม่พูด อารมณ์เราก็แสดงออกมาในกิริยาท่าทาง ทำให้เกิดความเครียดอยู่ดี หรือ สอง เราก็หาโอกาสที่เหมาะสมถูกกาลเทศะ พูดคุยกับเขาว่า “เรารู้สึกเสียใจที่คุณพูดอย่างนี้กับคนนั้น” แต่ในการพูดเรื่องที่พูดยากหรือ sensitive อย่างนี้ ต้องพยายามให้เป็นการสนทนาแบบเรียนรู้ ไม่ใช่ไปตำหนิหรือต่อว่าเขา เพราะมันอาจจะมีข้อมูลบางอย่างที่เรายังไม่ทราบก็ได้ บอกเขาว่า เมื่อเราทราบว่าเขาพูดอย่างนี้ เรารู้สึกเสียใจ เพราะรู้สึกเสียความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่มที่ทำงานด้วยกัน อยากถามว่าเขามีเหตุผลอะไร

ถ้าเราจะพูด มันมีหลักสำคัญมากกว่า ถ้าจะว่าหรือจะตักเตือนใคร จะพูดในเรื่องที่ไม่พอใจกัน ให้พูดถึงเฉพาะพฤติกรรมหรือเฉพาะคำพูดที่เป็นปัญหา อย่าไปว่าตัวคน เพราะถ้าว่าตัวคน อัดตาดำตัวตนจะผุดขึ้นมาจนรับฟังกันไม่ได้ เราเองก็คงเคยโดนใครว่ากล่าวตักเตือน ถ้าเขาว่าเราไม่ดี ตัวเราก็จะป้องกันตนเองทันที เหตุผล

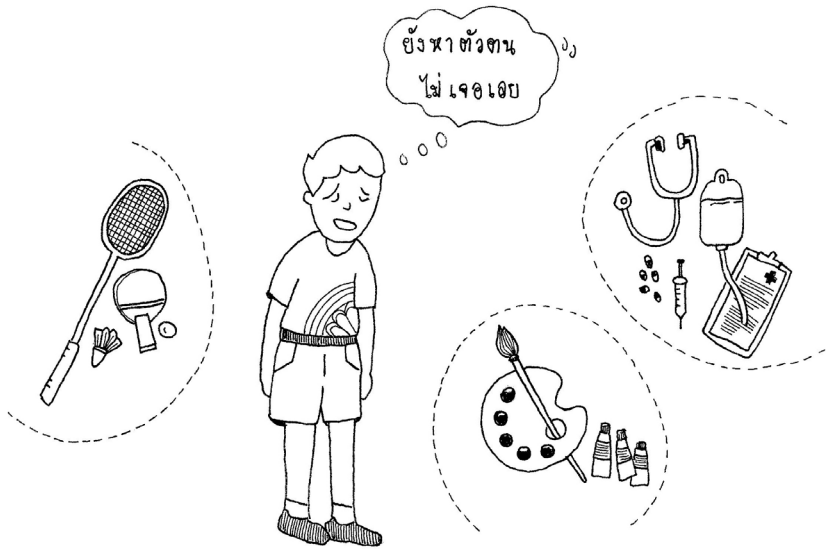


ต่าง ๆ ไม่เข้าหู ไม่ใช่ที่เราดีอ แต่มันโดน มันช็อก มันน้อยใจ มันเสียใจ บางทีร้องไห้เลย เพราะฉะนั้น ก็ต้องพูดเจาะจงเรื่องการกระทำ คำพูด อย่าไปกล่าวถึงจิตนิสัยของใคร อันนี้เราถือว่าเราไม่มีญาณรู้ถึงขนาดนั้น แต่เราพูดได้ว่า พฤติกรรมอย่างนี้ พูดอย่างนี้ คุณทำจริงหรือไม่จริง ถ้าคุณทำ เราก็อยากให้คุณทราบว่า มันมีผลกระทบต่อดัวเราอย่างไร เพื่อเป็นการให้ข้อมูล จะได้ทำความเข้าใจว่า ในอนาคตโปรดอย่าทำอีก ถ้าเป็นการขอร้องหรือพูดถึงพฤติกรรมอย่างเดียว คนเราก็สามารถเปลี่ยนได้โดยไม่รู้สึกเสียหน้า นี่ก็เป็นศิลปะในการสื่อสารที่จะให้คนยอมรับผิดแล้วยอมเปลี่ยนโดยไม่รู้สึกเสียหน้า เป็นสิ่งที่เราควรเรียนรู้และให้ความสำคัญ

**คำถามที่ ๔** เราควรจะเลือกอะไรดีครับ ระหว่าง  
 สิ่งที่เรารัก กับสิ่งเราอยู่กับมันได้ในชีวิตจริง



**คำตอบ** ก็ให้รักสิ่งที่เราอยู่กับมันได้ในชีวิตจริง  
 อาตมาขอเล่าถึงเรื่องที่โรงเรียน อาตมาเคยตกเตือนหรือ  
 พูดคุยกับคุณครูว่า ไม่ค่อยเห็นด้วยกับการสอนเด็กว่า  
 เขาควรมี passion ควรมีอะไรสักอย่างในใจ แล้ว  
 ต้องหาตัวตนของตัวเองว่า “นี่คือตัวเรา” เพราะมีเด็ก ๆ  
 มาถามปัญหาเกี่ยวกับอาตมาบ่อย ๆ ว่า เขาเสียความมั่นใจใน  
 ตัวเอง อายุ ๑๔ ปีแล้ว ยังหาตัวตนไม่เจอ ไม่มี passion  
 อะไรเลย รู้สึกตัวเองมีความผิดอะไรหรือเปล่า เพราะเขา  
 เข้าใจว่า จะต้องเจออะไรสักอย่างที่เรารัก ที่มันใช่ ว่านี่คือ  
 ตัวเรา เพื่อจะได้ทำสิ่งนั้นตลอดไป ซึ่งอาตมาไม่เห็นด้วย  
 หลายประการ



ที่สำคัญคือ การวิจัยในต่างประเทศหลายแห่ง พบว่า มันเป็นเรื่องสามัญสำนึกที่ทุกคนน่าจะรู้ว่า การทำบางสิ่งบางอย่างนั้น ตอนเริ่มต้นอาจจะคิดว่ามันไม่ได้น่าตื่นเต้นอะไรมาก แต่รู้สึกว่ามันพอไปได้ แต่เพราะความตั้งอกตั้งใจ เพราะความขยันหมั่นเพียร และด้วยประสบการณ์ ทำให้ไปทำมา ภายหลังความรักในสิ่งนั้นก็เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าจะต้องมีความรักก่อน จึงจะสมควรทำ บางอย่างแม้จะยังไม่ถึงกับรู้สึกขัดข้อง แต่ก็ทำไม่ได้เลย หรือรู้สึกว่าไม่ใช่จริงๆ แต่ถ้าเราแค่คิดว่า มันก็ OK อยู่ ก็ไม่ใช่ว่าความรู้สึกนั้นมันจะต้องอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันอยู่ที่ความตั้งใจของเรา

ความคิดอย่างที่ท่านพระเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ การฝึกคิดในทางที่สร้างความรู้สึที่ดีต่อการกระทำ พิจารณาทบทวนข้อดี ข้อที่น่าภูมิใจ ข้อที่น่าดีใจในสิ่งที่ตัวเองกระทำ เช่น การเป็นหมอเด็ก เป็นกุมารแพทย์ มันก็ชัดเจนอยู่แล้วว่าเป็นแนวทางที่เป็นบุญ เป็นกุศลอย่างยิ่ง แล้วในโลกนี้ การมีอาชีพที่เป็นบุญ เป็นกุศลอยู่ในตัว มันก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย อย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเรื่องอาชีพ เรื่องการเลี้ยงลูก หรือชีวิตคู่ ธรรมชาติของคนเรานั้น นานๆ เข้าก็จะประมาท แบบว่า take for granted เราก็ต้องฝึกคิดบ่อยๆ ให้เห็นว่ามันดีนะ มันดีจริงๆ แล้วก็ทบทวนว่า มันดีตรงไหน อย่างไรก็ตาม เราจึงจะไม่เกิดอาการชินชากับสิ่งที่ทำอยู่ เพราะฉะนั้น การทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่ผิดศีลผิดธรรม ทำด้วยความตั้งอกตั้งใจ นานๆ เข้า ความรักในสิ่งนั้นก็เกิดขึ้นได้



อย่างไรในคำถามนี้ จะทำสิ่งที่เรารัก หรือแม้ว่าสิ่งที่เราเริ่มต้นทำด้วยความรักมาก ก็ไม่ใช่ว่าความรักนั้นจะเป็นความรู้สึกนิรันดรที่ไม่เปลี่ยนแปลง ความรู้สึกที่รักเปลี่ยนแปลงได้เหมือนกัน มันก็อ่อนลงๆ บางทีปีแรกๆ รักปีหลังๆ กลับรู้สึกเบื่อก็มี เพราะฉะนั้น หากว่าเราสามารถเลือกทำสิ่งที่เรารัก แล้วยังรู้สึกพอใจได้ในระยะยาว นั่นก็เป็นบุญของเรา แต่เราก็ไม่ควรจะน้อยใจหรือเสียใจ ถ้ายังไม่มีอะไรที่เรารักจริงๆ เพราะว่าในหลายกรณี ความรักมันมาทีหลัง

**คำถามที่ ๕** ถ้าหากว่ามีปัญหาที่เราไม่สามารถควบคุมได้ และดูแล้วไม่น่าจะมีทางแก้ไขได้ นอกจากคำแนะนำว่าให้ปล่อยวางหรือให้อดทนไป มันมีทางออกอะไรอย่างอื่นอีกบ้างไหมครับ กระผมขอเรียนถามในแง่ของการจัดการที่ตัวเราเอง



**คำตอบ** มีบางสิ่งบางอย่างที่เราแก้ไม่ได้จริงๆ คือ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย คงไม่มีใครแก้ได้ แต่เรื่องของจิตนิสัย เรื่องทางจิตใจ อาตมาไม่เชื่อหรือกลัวว่า มันจะมีอะไรที่แก้ไม่ได้ เพียงแต่ว่าต้องใช้เวลา แล้วต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ทำถูกวิธีเท่านั้นเอง แต่คนเรามักจะใจร้อน

อาตมาก็เคยเตือนผู้ที่มานั่งสมาธิ มาฝึกจิตอย่างจริงจัง แล้วคิดว่า โอ...๑๐ ปีแล้ว...ยังไม่ได้อะไรเลย รู้สึกเป็นระยะเวลายาวนานมาก จริงๆ แล้ว ถ้าเราเอากรอบระยะเวลาของเราในชาติๆ หนึ่ง ๗๐ ๘๐ ปี ...๑๐ ปีก็ฟังดูนาน แต่ถ้าเรามองเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ตามหลักที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ มันเป็นเวลาสั้นนิดเดียว พระพุทธองค์ตรัสถึงระยะเวลายาวมากหน่วยหนึ่งที่เรียกว่ากัป พระองค์ทรงอธิบายอุปมาหนึ่งกัปว่านานเท่าไร โดยให้จินตนาการว่า มีภูเขาหินยาว ๑ โยชน์หรือประมาณ ๑๖ กิโลเมตร กว้าง ๑๖ กิโลเมตร สูง ๑๖ กิโลเมตร แล้ว ๑๐๐ ปีต่อครั้ง มีผู้ชายเดินผ่านมา ใช้ขนนกหรือผ้าไหม เช็ดภูเขาหิน ให้คำนวณว่าต้องใช้เวลานานสักเท่าไร ภูเขาหินนั้นก็จะสึกหรือไปจนหมด จากการสัมผัสของผ้าไหมเพียง ๑๐๐ ปีต่อครั้ง นี่เป็นเวลาหนึ่งกัป แล้ว พระพุทธองค์ทรงระลึกชาติได้เป็นร้อยกว่ากัป ฉะนั้น ๑๐ ปีนี้สั้นนิดเดียวนะ

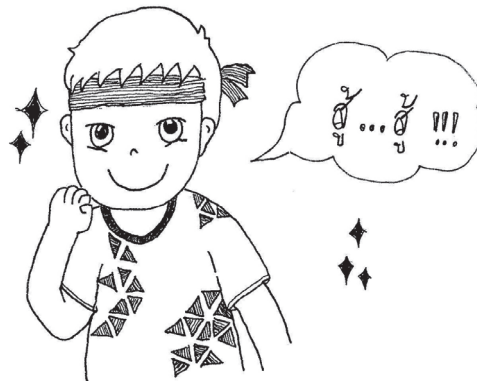
บางครั้งเมื่อเราเกิดอาการท้อแท้ ก็ไม่เป็นไร อย่าเพิ่งท้อแท้ ต้องอดทน ใจเย็น แต่ก็มีบางสิ่งบางอย่างในโลกนี้ที่มันเหลือวิสัยที่จะแก้ได้ ในกรณีที่สิ่งที่เหลือวิสัย



ที่จะแก้ได้ หมายถึงสิ่งแวดล้อมนะ เราก็ต้องอดทนที่จะต้องอยู่กับมันให้ได้ ท่านอาจารย์สุเมโธเคยสอนเรื่องความอดทนไว้อย่างน่าฟัง ท่านบอกว่า ความหมายของคำว่า “อดทน” ไม่ใช่กัดฟัน อดกลั้น ท่านใช้ภาษาอังกฤษว่า “Peaceful coexistence with the unpleasantness” คืออยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบ สิ่งที่ไม่น่ายินดี โดยจิตไม่เกิดอาการซีมเศร้า ไม่เกิดอาการท้อแท้ คือ ไม่มีปฏิกิริยาทางจิตใจ เรียกว่าอยู่กับมันได้ นั่นคือ ความอดทน



**คำถามที่ ๖** ตามหลักไตรลักษณ์ เราไม่ควรยึดถือตัวเรา ของเรา แต่พอคิดแบบนี้แล้ว บางครั้งถูกความทุกข์มากกระทบ การพยายามทำให้ตัวเองปล่อยวางกลายเป็นความไม่กระตือรือร้น ในขณะที่เวลาเราโกรธเสียใจ มีการยึดถือเกิดขึ้นว่าเขามาตำหนิเรา ต่อบว่าเราเราไม่อยากถูกมองแบบนี้ บางครั้งกลับมีแรงกระตุ้นอยากพิสูจน์ตัวเองมากกว่า อยากทราบความคิดเห็นของพระอาจารย์และแนวทางคิดที่เหมาะสม เพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีธรรมะเป็นสิ่งนำทางชีวิตและไม่รู้ลืกขัดแย้งกันเองในจิตใจ



**คำตอบ** เรื่องไตรลักษณ์ที่เป็นทฤษฎี ปรัชญา ถ้าไม่ปฏิบัติ มันก็ไม่ใช่ คือ ไม่ใช่แค่คิดว่า “เออ! มันไม่เที่ยงมันเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา” นั้นเป็นแค่คำปลอบใจเวลาเราทุกข์ มันผิวเผินมาก ไม่ได้ผลกับความรู้สึก เป็นเพียงการเอาความคิดไปแก้ความรู้สึก มันแก้ไม่ค่อยได้นะ อยู่ที่ต้องฝึกจิตบ่อยๆ เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัยให้ชัดเจน เมื่อมีประสบการณ์ตรง ได้เห็นชัด การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นเอง เป็นการปล่อยวางในการไม่รับเอาสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นความสามารถที่เกิดจากการฝึกตนบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ถ้าหากว่าการคิดในเรื่องไตรลักษณ์ทำให้ขี้เกียจขี้คร้าน ก็เป็นอันว่าไม่ถูกต้อง

เรื่องการปฏิบัติธรรม เมื่อครู่นี้ก็ได้บอกแล้วว่า ต้องปฏิบัติ ๓ ด้านพร้อมกัน คือ พุทธกรรม จิตใจ ปัญญา ซึ่งตรงกับสิ่งที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ปัญหาบางอย่างไม่ใช่เป็นปัญหาที่จะแก้ด้วยสมาธิ หากเป็นปัญหาทางด้านศีลธรรมมากกว่า สมมติว่า มีใครบอกเราว่า คนนี้เขาไม่ชอบคุณมาก เขาเกลียดคุณ ทีนี้เวลาเราเจอคนๆ นั้น เราก็คงคิดว่า “ใช่หรือเปล่า...เขา

เกลียดเรา” เราก็จะแปลความหมายของสิ่งที่เขาทำสิ่งที่เขาพูดตามความเชื่ออย่างนี้ จนกระทั่ง....“ใช่ ใช่ ใช่” และอาจจะเกิดความรู้สึกโกรธเขาว่า เราไม่เคยทำอะไรเขาทำไมเขาจึงมีอคติต่อเราอย่างนี้ ในกรณีอย่างนี้สำหรับนักปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะกับความรู้สึกว่าโกรธเมื่ออารมณ์โกรธเกิดขึ้น ก็ปล่อยวาง วันนี้เราอาจจะทำได้แต่พรุ่งนี้เมื่อเจอเขา ความโกรธก็ผุดขึ้นอีก ก็ปล่อยวางทำซ้ำๆ ไปอย่างนี้ แต่อาดมาว่า จริงๆ แล้ว เราควรต้องดูว่า มันจริงหรือเปล่าที่เขาว่าเราหรือที่เขาไม่ชอบเรา ก็ต้องไปพูดคุยซักถาม ต้องหาข้อมูลที่ถูกต้อง นี่เป็นปัญหาเรื่องศีล คือถ้าเรามีความคิดผิดอย่างใดอย่างหนึ่งจนทำให้เกิดกิเลส ทุกครั้งที่กิเลสเกิดขึ้นเพราะความคิดผิดหรือความเข้าใจผิด เราก็ปล่อยวาง แต่มันยังวกๆ วนๆ อยู่ อย่างนั้น ฉะนั้น บางครั้งเราก็ต้องพิจารณาดูที่ตัวพฤติกรรมหรือสิ่งที่เราเข้าใจว่าเขาทำเขาพูดว่าจริงหรือไม่จริง จะขอย้ำว่า **ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติธรรมคือการนั่งสมาธิ หรือการทำใจกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์กับมัน** เพราะบางเรื่องต้องแก้ที่กฎหมาย กติกา ข้อตกลงในชุมชน เป็นเรื่องทางด้านสังคม ไม่ใช่เรื่องตัวบุคคลไปเสียทุกเรื่อง



พระพุทธองค์ทรงเรียกคำสอนของท่านว่า พระธรรมวินัย ไม่ใช่พระธรรมอย่างเดียว พระธรรมคือคำสอนในการพัฒนาจิต วินัยคือการจัดสรรความเป็นอยู่ในชุมชนให้เอื้อที่สุดต่อความเจริญในธรรม ถ้าจัดสรรสิ่งแวดล้อมให้กระตุ้นกิเลส กระตุ้นให้คนแข่งขันกัน ให้เอาวัดเอาเปรียบกัน ให้รางวัลคนที่เห็นแก่ตัว ปัญหาก็ต้องเกิดอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่ปัญหาภายในจิตใจคนแต่อย่างเดียว มันเป็นปัญหาที่เกิดจากระบบ จากโครงสร้างของชุมชนหรือขององค์กรด้วย

### คำถามที่ ๗ ถ้าต้องทำงานกับคนที่ไม่ใ้ง่าย

ไม่ค่อยมีเหตุผล มีอคติตลอดเวลา หนูพยายามปรับตัว  
เองและขอความช่วยเหลือจากคนที่คิดว่าสามารถจะช่วย  
หนูได้แล้ว แต่ไม่มีอะไรดีขึ้น หนูควรจะทำอย่างไร ให้  
ความทุกข์ในการทำงานน้อยลง



**คำตอบ** ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เรามีทางเลือกพื้นฐานว่า อยู่หรือไม่อยู่ ถ้าเหลือทนจริง ๆ แล้ว ก็ไม่อยู่ดีกว่า แต่ถ้าจะอยู่ต่อ ก็มีทางเลือกว่า ๑. อดทน ๒. พยายามแก้ไข ถ้าได้พยายามทุกวิธีที่จะทำให้เรื่องมันดีขึ้นแล้ว อาจจะต้องอยู่เฉย ๆ ไปก่อน ปลอดภัยหรือสอนใจตัวเองว่าไม่มีอะไรแน่นอนอนลัถกอย่าง เรื่องพฤติกรรมของคนนี้ อารมณ์ของคนนี้ หรือความเป็นอยู่นี้ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา



ที่จริงแล้ว ถ้าเราจัดองค์กรให้ดีนะ มันต้องมีเวทีให้ผู้น้อยสามารถให้ข้อมูลกับผู้น้อยในเรื่องที่ผู้น้อยไม่สบายใจหรือถือว่าเป็นปัญหา องค์กรที่ดีควรต้องมีการหมุนเวียน

ของข้อมูล ที่นี้ มันเป็นปัญหาว่า ถ้าผู้ใหญ่บริหารงานแบบเผด็จการ หรือเอาแต่อารมณ์ตัวเองเป็นหลัก ก็ทำให้ผู้น้อยไม่กล้าเปิดเผยปัญหาระดับพื้น ๆ ข้างบนขาดข้อมูลจากข้างล่าง ย่อมเกิดปัญหาได้มากมาย

ความโมโหนี้ถือว่่าเป็นข้อบกพร่องของผู้บริหาร เป็นจุดอ่อนของผู้บริหาร อย่างไรก็ตาม ที่บอกว่า “เป็นอย่างไรตลอดเวลา” ก็คงไม่ใช่ตลอดเวลา มันเป็นบ่อย แต่ถ้าจะบอกว่า “เขาไม่เคย...” หรือว่า “เขา.....ทุกครั้ง” อันนี้ก็เกินไป มันเป็นตัวสร้างอารมณ์เปล่า ๆ เราเป็นผู้น้อย เราก็ต้องศึกษาผู้ใหญ่ในเรื่องที่ว่า เขาโมโหในเรื่องอะไร เราก็ต้องขอคำแนะนำว่า จะทำอย่างไรจึงจะเป็นที่พอใจ บางทีเราอาจจะต้องปรับบางสิ่งบางอย่างให้ดีขึ้น เพราะการที่ผู้ใหญ่โมโหนี้ ไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่เขาไม่พอใจไม่ใช่ไม่ถูกเรื่อง เราอาจจะผิดจริง แต่เขาสื่อสารไม่เป็น ถ้าจะให้ดีก็คือ เวลาเขาหายจากความโมโห เราก็ให้เสียงสะท้อนว่า ถ้าหากเราผิดพลาด เราก็พร้อมที่จะรับผิดชอบ แต่ถ้าคุณโมโหอย่างนี้ อารมณ์เราก็เสียเหมือนกัน งานของเราก็เสีย ขอให้พูดให้เบาว่านี่หน้อยได้ไหม



การให้เสียงสะท้อนนั้นก็ป็นวิชา ๆ หนึ่ง โดยเฉพาะ การให้เสียงสะท้อนกับผู้อื่นโดยที่เขาไม่รู้สึกว่าเราไม่ เคารพ บางคนเพลินกับความโมโห จนถือว่าเป็นสิทธิ หรือเป็นตัวตนของเขาอะไรทำนองนี้ ถ้าไม่มีเสียง สะท้อนให้เขารู้ว่า นี่เป็นสิ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพในการ ทำงาน ความสามัคคีลดน้อยลง ไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับ การงาน เพราะว่างานจะเกิดได้ดี มันจะต้องมีความรู้สึก ปลอดภัย เป็นทีมเดียวกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันและกัน มีความรู้สึกเป็นพี่น้องกัน ถ้าหากว่าเขาใช้ อารมณ์มาก มันก็ทำลายบรรยากาศ ซึ่งบรรยากาศก็มีผลกระทบต่องานด้วย การระงับความโมโหนี้มันเป็น เรื่องเหตุผล เราควรมองตัวเองเป็นใหญ่

บางทีเราก็ต้องอดทน รอให้เขาย้ายไปที่อื่นหรือ เกษียณ แต่บางคนเขาก็เปลี่ยนนะ เปลี่ยนเพราะแกล้ง เปลี่ยนเพราะเจ็บไข้ได้ป่วย เปลี่ยนได้เพราะปัจจัยหลาย อย่าง แต่สิ่งที่ทุกคนควรจะทำคือ การตั้งจิตอธิษฐาน ว่าในอนาคต ถ้าเราเป็นใหญ่แล้ว เราจะไม่เป็นแบบนี้ คิดแบบนี้อย่างน้อยเราก็ได้กำไรนะ

คำถามที่ ๘ ถ้าผมต้องทำงานกับคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ ผมควรทำอะไรดีครับ บางทีก็รู้สึกว่กลายเป็นทำงานแทนเขาไปหมดทั้งที่ไม่ใช่หน้าที่เรา แต่ถ้าผมไม่ทำ งานก็ไม่เสร็จ



**คำตอบ** งานไม่เสร็จ ก็ไม่เสร็จ มันก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าที่ไหน ผู้ใหญ่ก็มักจะใช้คนเก่งจนหมดสภาพ เราก็ต้องบอกว่า เราทำแค่นี้ บางทีมันก็เหมือนเป็น blackmail นะ ...“ถ้าคุณไม่ทำ งานนี้ก็ไม่เสร็จ” ...“ไม่เสร็จ ก็ไม่เสร็จ” เราก็ทำส่วนของเราให้ดีที่สุด แต่ถ้าจะให้ทำส่วนของคนอื่นด้วย มันไม่ใช่ แต่บางครั้งบางคราวก็ต้องทำใจนะ เพราะเขาอาจจะมีปัญหาที่บ้านหรือเขาเจ็บไข้ได้ป่วย แน่แน่นอนว่าเราก็ทำเกินแทนได้ เพื่อแสดงน้ำใจความเป็นเพื่อน แต่ถ้ามีคนเจตนาเอาวัดเอาเปรียบ เพราะรู้ว่าเราเป็นคน “ถ้าไม่มีใครทำ เราก็ทำ” มันย่อมไม่ดีกว่าองค์กร ถ้ามองในภาพรวม เป็นสิ่งไม่ดีและไม่ดีกับบุคคลนั้นด้วย

คำถามที่ ๙ หนูอยากเรียนถามพระอาจารย์  
เกี่ยวกับวิธีคิดในการปฏิบัติตัวกับคนอื่น โดยแยกเรื่องงาน  
และเรื่องส่วนตัวออกจากกัน



**คำตอบ** เรื่องนี้อาตมาไม่แน่ใจว่าจะเข้าใจถูกหรือเปล่า เรื่องหนึ่งที่เป็นปัญหาลittle เช่น บริษัทครอบครัวหรือบริษัทที่เพื่อนทำด้วยกัน แล้วไม่เคยได้คุยกันในรายละเอียดให้ชัดเจนว่า ในกรณีนี้ เราอยู่ด้วยกันในฐานะเป็นเพื่อนหรือในฐานะเป็นหุ้นส่วนหรือเป็นอะไร พอมันไม่ชัดเจนแล้ว บางครั้งมันก็ทำให้เกิดความน้อยใจ ความเสียใจได้ ในความเป็นเพื่อน เราก็มองกันในแง่ดีให้อภัย เป็นต้น เพราะเป็นเพื่อนกัน แต่เวลาทำงานหรือทำธุรกิจด้วยกัน จะต้องทำตามกติกา หรือควรจะต้องมีกติกาข้อตกลงที่ชัดเจน ในกรณีนี้เราต้องวางความเป็นเพื่อนลงก่อน ไม่เช่นนั้นมันจะยุ่ง ก็ยังคงมีความหวังดีปฏิบัติดีต่อกันด้วยศีลธรรมอย่างแน่นอน แต่ไม่ควรจะอ้างความเป็นเพื่อน เช่นสมมติว่า คนหนึ่งอยากกู้เงินเพื่อขยายกิจการ ในขณะที่อีกคนหนึ่งรู้สึกว่ามันไม่ไหว มันเสี่ยงเกินไป ตรงนี้มันสำคัญนะว่า เราปรึกษาหารือในฐานะเราเป็นเพื่อนกันหรือในฐานะเป็นผู้ลงทุนร่วมกัน ถ้าในฐานะเพื่อน เราอาจเกรงใจเขา เพราะเขาเคยทำอะไรให้เรา เราก็ควรทำให้เขาบ้าง อะไรทำนองนี้ แต่ในทางธุรกิจ อาจจะต้องคัดค้านจนถึงกับไม่พอใจกัน นี่เป็น

ข้อเสียของการทำงานกับคนที่สนิทกันหรือเป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะความเห็นไม่ใช่ว่าจะตรงกันทุกเรื่อง เราจึงต้องคุยกันล่วงหน้าให้ชัดว่า ต่อไปในอนาคตจะเป็นอย่างไรไหม ถ้ามีเรื่องใหญ่ที่เรามีความเห็นไม่ตรงกัน เราจะทำได้ไหม เมื่อฝ่ายหนึ่งคัดค้านอีกฝ่ายหนึ่ง

สำหรับคำถามข้อนี้ อาตมาคิดว่า ควรจะนั่งคุยกันแล้วเขียนวินัยหรือธรรมนูญเป็นข้อตกลง เพื่อจะได้ไม่เกิดความสับสนระหว่างเรื่องส่วนตัวกับเรื่องการทำงาน คำถามข้อนี้ไม่ค่อยเจาะจง ไม่รู้ว่าตอบตรงประเด็นหรือไม่



**คำถามที่ ๑๐** บางครั้งหนูรู้สึกตัวเองขี้เกียจ  
 อยากรจะขยันกว่านี้ แต่ก็ชอบสงสารตัวเอง เลยตามใจ  
 ตัวเอง จะแก้ไขอย่างไรดีเจ้าคะ บางทีไม่รู้ว่าที่ทำอยู่นี้คือ  
 ชิลล์ไปหรือเปล่า หรือควรกดดันตัวเองกว่านี้ ชีวิตจะได้ไป  
 ได้ไกลกว่านี้



**คำตอบ** มันก็คิดผิดสิ ความขี้เกียจนี้เป็นสิ่งที่  
 ไม่ดีเลยใช่ไหม ถ้าจะสงสารตัวเองก็ต้องไม่ขี้เกียจ ถ้าการ  
 สงสารตัวเองเป็นเหตุผลว่าจะขี้เกียจได้ นั่นไม่ใช่แล้ว

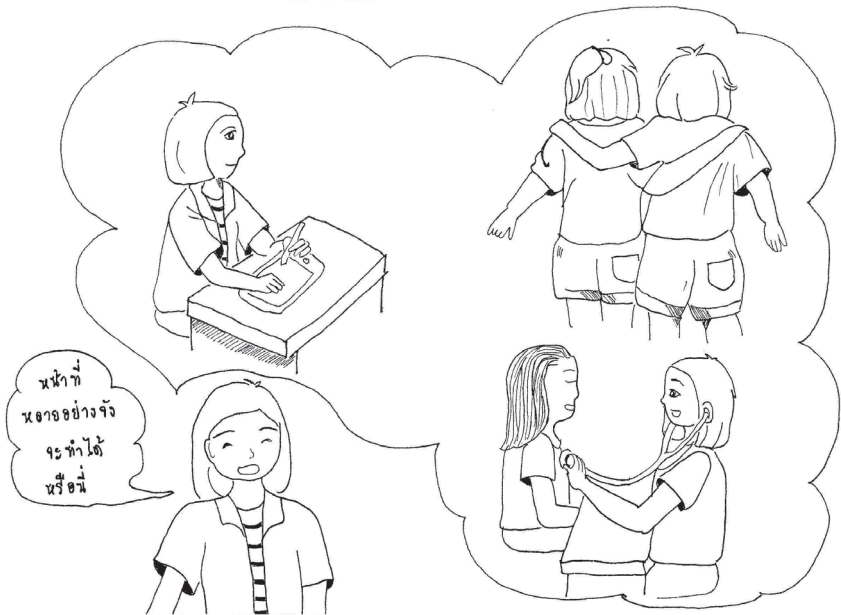
อาตมาจะอุปมากับการเล่นกีฬา เช่นสมมติว่า  
 เราเล่นเทนนิสกับคนที่เราตีเก่งกว่าเขามาก เล่นที่ไรเรา  
 ก็ชนะ ๖ - ๐ ทุกครั้ง มันก็ไม่สนุกใช่ไหม แต่ถ้าเล่นกับ  
 คนที่เก่งกว่าเรามาก แล้วเราก็แพ้ ๖ - ๐ ทุกครั้ง มันก็

ไม่สนุกเหมือนกัน ถ้าเล่นกับคนที่เก่งกว่าเราบ้างเล็กน้อย มันเหมือนเขาดึงความเก่งออกจากตัวเรา จนเรารู้สึกว่าเราเล่นดีกว่าที่เราเคยเล่น เพราะฝ่ายตรงข้ามเก่งกว่าเราเล็กน้อย ฉะนั้น อาตมาก็อุปมาว่า ในการทำงาน ถ้าตั้งเป้าสูงจนเกินไป แล้วทำไม่ได้ เราก็จะมองตัวเองว่าแย่ แล้วจะรู้สึกเบื่อหน่าย แต่ถ้าทำอะไรที่ง่ายเกินไป ทำอะไรแบบสบายๆ มันก็ไม่เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีความสนุก มันก็เบื่อไปอีกแบบหนึ่ง ถ้าเราทำอะไรที่รู้สึกว่ายากสักหน่อย ต้องยืดต้องฝืนตัวเองสักหน่อย อากาโรอย่างนี้แหละแสดงว่ากำลังเจริญ กำลังได้ความพอดี ก็เหมือนการเล่นกีฬานั้นแหละ ถ้าเราต้องการจะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ถ้ารู้สึกว่าเรายังทำได้มากกว่านี้เยอะ แต่ว่าเราขี้เกียจ ความขี้เกียจอย่างนี้มันไม่ดีนะ อย่าไปตามมันเลย





**คำถามที่ ๑๑** อยากทราบเรียนถามพระอาจารย์เกี่ยวกับแนวทางการสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตให้มีความสุขในขณะที่มีความรับผิดชอบหลายบทบาทหน้าที่ (เช่น ต้องเป็นแพทย์ที่ดี เป็นลูกศิษย์ที่ดี เป็นบุตรที่ดี เป็นเพื่อน/พี่/น้องที่ดี เป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี เป็นผู้ดูแลสุขภาพกาย/สุขภาพใจตนเองที่ดี ฯลฯ)



**คำตอบ** เฮ้อ! เหนื่อยแทนนะ ถ้าแจ่มแจ้งอย่างนี้ มันฟังดูมาก แต่ถ้าเราคิดว่า การพัฒนาตัวเองตามหลัก พุทธศาสนาในเรื่องของพฤติกรรมในเรื่องของจิตใจในเรื่องของปัญญา ความดีต่างๆ เหล่านี้มันก็เป็นของมันเอง ไม่ใช่คนละวิชา ไม่ใช่ว่าการที่จะเรียนเป็นพีที่ดีเป็นวิชาหนึ่ง เป็นลูกที่ดีก็อีกวิชาหนึ่ง มันก็เป็นวิชาเดียวกัน คือวิชาที่จะพัฒนาความดีในตัวเอง ในทางพุทธ เราถือว่าชีวิตคือการ เรียนรู้ ถ้าเราจะต้องเป็นพีเป็นน้องต้นแบบ หรือว่าเป็น พ่อต้นแบบ เป็นแม่ต้นแบบ เราจะเครียดมาก แต่ถ้าเรา สนใจที่จะเรียนรู้ พยายามเรียนรู้ไปเรื่อยๆ พยายาม ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ เรียนรู้จาก ความผิดพลาด เป็นนักศึกษาชีวิต เป็นผู้ที่กำลังพัฒนา ตนเอง เราก็จะไม่รู้สึกว่ามัน เป็นเรื่องทำที่ต่อชีวิต

ข้อดีข้อหนึ่งของการนั่งสมาธิตอนเข้ามิดก่อนเริ่ม ทำงานอื่นคือ เมื่อเราอยู่กับสิ่งที่เรากำหนด เช่น เมื่อสติ อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในขณะนั้น มันไม่มีความรู้สึกเลยว่า เราเป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้ ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี เป็นน้อง เป็นเจ้านาย หรือ เป็นลูกน้อง ไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น มันมีแต่ธรรมชาติของกาย

ของใจ การที่เราได้สัมผัสความเป็น nobody ทุกวัน จะช่วยให้เราไม่ยึดมั่นถือมั่นมาก เมื่อเราต้องเป็น somebody หรือเมื่อเราต้องสวมหลายบทบาท เราจะทำได้คล่องขึ้น เพราะรู้ว่าจิตใจแท้ของเรานั้นมันไม่ใช่อะไรทั้งสิ้น เราจะเข้าใจว่า บทบาทต่างๆ เป็นเพียงหน้ากากที่ต้องสวม เมื่อเราต้องทำหน้าที่ต่างๆ เราก็กทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มันก็ยังมีอีกด้านหนึ่งหรืออีกมิติหนึ่งในชีวิตของเราที่ไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ เมื่อคิดได้แบบนี้ เราจะรู้สึกหนัก



**คำถามที่ ๑๒** กราบเรียนถามพระอาจารย์เกี่ยวกับนิยามของคำว่า “คิดแต่พอดี” ไม่คิดมากหรือคิดน้อยจนเกินไป และวิธีการที่ทำให้เราเป็นคนที่ยุ่จัก “คิดแต่พอดี และดีพอ” ครับ

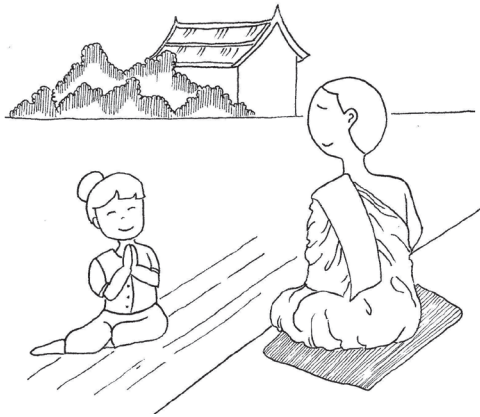


**คำตอบ** คำว่า “พอดี” ก็เป็นอีกคำหนึ่งที่น่าจะ ต้องเติมคำว่า “แก่” คือ “พอดีแก่....” หรือ “พอดีเพื่อ....” คือ ต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีการโยงสิ่งที่เรา กำลัง ทำอยู่ คิดอยู่ พูดอยู่ ให้สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา ให้มันเชื่อมต่อการเข้าถึงเป้าหมายของเรา นั่นก็คือการ หาความพอดี

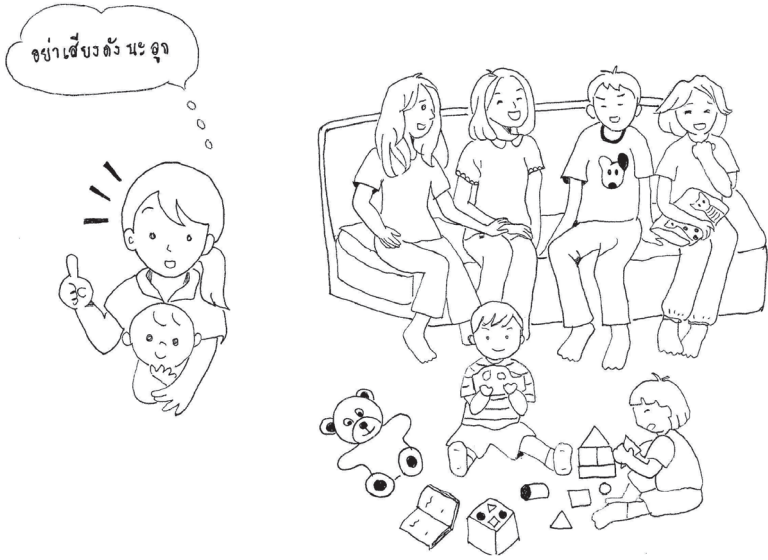


ในเมื่อเป้าหมายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน สิ่งทีพอดีสำหรับแต่ละคนก็อาจจะไม่เหมือนกัน ความพอดีทีจะเข้าถึงสิ่งทีดีทีสุดในเรื่องนันหรือในชีวิตทั้งหมด ถ้ามองทางด้านพุทธศาสนา ดีทีสุด คือ ให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง พ้นจากความโลก ความโกรธ ความหลง ให้ถึงความสมบูรณ์ในปัญญา ความเมตตากรุณา ความบริสุทธิ์ และความเป็นอิสระ นีเรียกว่าสูงสุด เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตในทางทีทำให้ความโลก ความโกรธ ความหลง ลดน้อยลง ทำให้สิ่งดีงามในจิตใจ ความเมตตา ปัญญา ความบริสุทธิ์ใจเพิ่มมากขึ้น ถ้าพูดตามหลักก็เรียกว่า กุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น อกุศลธรรมลดน้อยลง นีจะเป็นตัวตัดสินว่า พอดีหรือไม่พอดี

**คำถามที่ ๑๓** กราบเรียนขอคำแนะนำจาก  
พระอาจารย์ว่า เราจะฝึกตัวเองให้เป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ  
ได้อย่างไร ธรรมชาติของพระพุทธรูปที่สอนเรื่อง  
กาลเทศะเจ้าคะ



**คำตอบ** การรู้จักกาลเทศะถือว่าเป็นเอกลักษณ์  
ของนักปราชญ์ เป็นเอกลักษณ์ของผู้มีปัญญา มันก็ขึ้น  
อยู่กับการเจริญสติสัมปชัญญะ คือ ถ้าเราขาดสติ เราก็จะ  
เอาแต่ความคิดของเรา ความต้องการของเรา ความกังวล  
ของเราเป็นหลัก แต่พอมีสติแล้ว จิตจะไม่ติดอยู่แค่  
กับความคิดความต้องการของตนเองเท่านั้น เรา  
จะเปิดใจกว้างรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความเหมาะสม  
ความไม่เหมาะสม นั้นแหละเราจึงจะเริ่มมีความเข้าใจ  
ในเรื่องกาลเทศะ

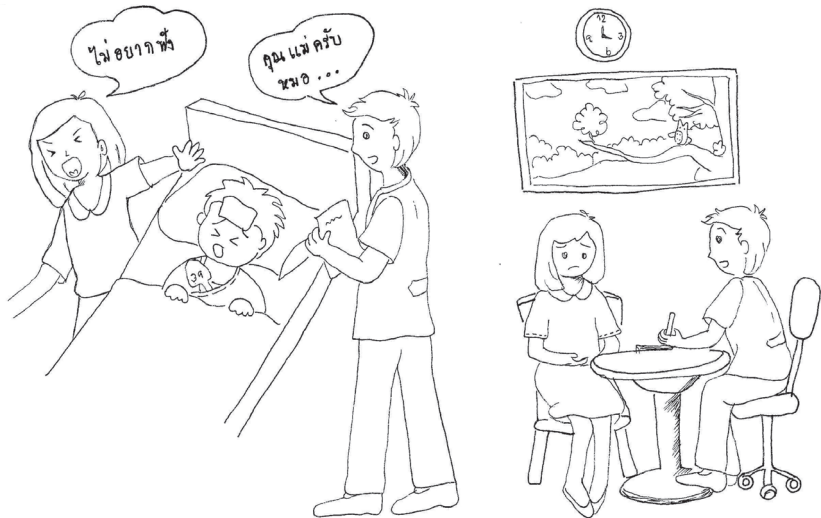


อาตมาว่ากาลเทศะเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการ  
 เลี้ยงลูกและในการอบรมสั่งสอนเด็ก เช่น เด็กอยากจะ  
 วิ่งเล่น อยากจะร้องเพลง อยากจะส่งเสียงดัง ไม่ใช่ว่า  
 มันไม่ดีนะ เราอย่าไปว่าเขา แต่เราต้องสอนว่าตอนนี้  
 ยังไม่ใช่เวลา เราต้องรู้จักว่าเวลาไหนควรเงียบ เวลาไหน  
 ส่งเสียงดังได้ ไม่ใช่ว่าห้ามส่งเสียงดังโดยสิ้นเชิง เวลาควร  
 พุดก็มี เวลาไม่ควรพุดก็มี เวลาควรเป็นผู้นำก็มี เวลาควร  
 เป็นผู้ตามก็มี เวลาต้องยอมรับก็มี เวลาต้องปฏิเสธก็มี  
 มันเป็นความยืดหยุ่นที่เกิดจากการมีสติว่าอะไรควร  
 อะไรไม่ควร ฉะนั้น มันก็คือวิธีการฝึกสตินั่นเอง

**คำถามที่ ๑๔** พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องหลักการพูดไว้ ๖ อย่าง มี ๒ อย่างที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

- คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์เลือกกาลกล่าว
- คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น พระองค์เลือกกาลกล่าว

ขอให้พระอาจารย์ช่วยเมตตาแนะนำการ “เลือกกาลกล่าว” ในทั้ง ๒ กรณีนี้ด้วยเจ้าค่ะว่า มีหลักการเลือกอย่างไร อย่างไรจึงจะเรียกว่า กล่าวได้ถูกกาล





**คำตอบ** กรณีแรก พูดเรื่องจริง เป็นประโยชน์ สำหรับผู้ฟัง แต่จะไม่ใช่ที่ชอบใจของเขา จะเลือกกาล กล่าวอย่างไร ถ้าเขากำลังต่อต้าน โกรธ ไม่พอใจ เขามี อารมณ์มาก ถ้าเราพูดเรื่องที่ขัดใจเขาในขณะที่เขากำลัง โกรธ กำลังกลัว หรือกำลังมีอารมณ์ มันย่อมไม่เข้าหู เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าไม่ฉุกเฉิน ไม่จำเป็นจะต้องพูด ในเวลานั้น เราก็หาเวลาอื่นที่เขาผ่อนคลาย ที่เรารู้สึกว่า เขาพอจะรับฟังเราได้

ที่นี้ให้สังเกตปัญญาของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ คือ พระพุทธองค์จะทรงเปิดเผยอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ของพระองค์น้อยมาก และจะไม่ทรงใช้เพื่อให้คนตื่นเต้น หรือเกิดศรัทธา แต่พระพุทธองค์มักจะทรงใช้หรือทรง เปิดเผยเฉพาะในกรณีที่พระองค์ตั้งพระทัยสั่งสอนคนที่ สอนได้ยาก แล้ววิธีที่จะเปลี่ยนอารมณ์คนจากที่ไม่ยอม รับฟังให้เปิดใจรับฟัง ก็คือการทำอะไรที่อัศจรรย์ให้เขาดู เช่นกรณีที่พระพุทธองค์ไปโปรดองคุลิมาลที่ฆ่าคนมา แล้วถึง ๙๙๙ คน ขณะที่องคุลิมาลวิ่งถือมีดพรวดตามจะ ฆ่า พระพุทธองค์เดิน อดองคุลิมาลวิ่งตาม แต่ก็ตามไม่ทัน

จึงตะโกนว่า “หยุด หยุด” พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เราหยุดแล้วของอคุลิมาล ท่านต่างหากยังไม่หยุด” คำกล่าวนี้นี้ไม่ได้ฟังดูลึกซึ้งอะไรนักใช่ไหม “เราหยุดแล้ว ท่านยังไม่หยุด” แล้วพระพุทธองค์จึงทรงอธิบายความหมายว่า เราหยุดแล้ว แปลว่า เราไม่มีกิเลสแล้ว ท่านยังไม่หยุด แปลว่าท่านยังวิ่งตามกิเลส แต่ทำไมฟังเพียงแค่นี้ คนที่มีจิตหยาบกระด้าง กลับกลายเป็นพระอริยเจ้าได้ภายในไม่กี่วินาที นั่นเป็นเพราะจิตใจของอคุลิมาลกำลังอยู่ในสภาพที่ผิดปกติมาก คือ กำลังงงอยู่ว่า เป็นไปได้ได้อย่างไร เราวิ่ง เขาเดิน ขณะที่จิตอยู่ในสภาพนั้น นั่นเป็นกาลเทศะที่พระพุทธองค์ทรงใช้ให้เกิดผล

เรื่องของกาลเทศะนี้ ถ้าเราต้องพูดกับผู้ปกครองของเด็กที่ป่วยว่าลูกเขาคงรักษาไม่หาย แน่แน่นอนว่าเราต้องหากาลเทศะที่จะพูดเรื่องจริงซึ่งเป็นเรื่องที่เขาต้องรู้ แต่เราจะพูดอย่างไร ใช้คำพูดอย่างไร พูดที่ไหน เมื่อไร เราก็ต้องคิดเรื่องกาลเทศะให้มาก

ส่วนเรื่องคำพูดจริงที่เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่ชอบใจ พระพุทธองค์ท่านพูดตลอดนะ **แต่เราจะต้อง**

ระวังเรื่องกาลเทศะ เมื่อกาลเทศะจะเป็นปัจจัยที่จะมีผลต่อการสื่อสาร ถ้าเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป จะพูดที่ไหน ที่นี้หรือที่โน่น ย่อมได้ทั้งนั้นเพราะมันไม่มีผลอะไร แต่ในบางเรื่อง เช่นคำเตือนที่เป็นประโยชน์ ถ้าเราพูดทั้ง ๆ ที่เขายังไม่พร้อมที่จะรับฟัง นั้นย่อมไม่ใช่กาลเทศะที่ดี เช่นถ้าเราพูดวันนี้ โดยคนฟังไม่พร้อม ถ้าจะยกขึ้นมาพูดเป็นครั้งที่สอง มันจะได้ผลน้อยลง ดังนั้น ถ้าเราต้องการ impact ให้กระทบถึงใจเขา เราก็ต้องดูกาลเทศะว่าควรจะพูดเวลาไหน

มีการวิจัยในศาลที่อิสราเอลว่า การตัดสินใจการลงโทษของผู้พิพากษาในช่วงเวลาต่าง ๆ ตอนเช้า ตอนบ่าย ตอนเย็น มีความแตกต่างกันหรือไม่ พบว่า คดีแบบเดียวกัน ถ้าตัดสินช่วงก่อนเที่ยงจะลงโทษหนัก แต่ถ้าตัดสินหลังบ่ายโมงไปแล้ว การลงโทษจะเบาลง เพราะผู้พิพากษาทานข้าวแล้วอารมณ์ดี หากเมื่อนักวิจัยเสนอผลวิจัย ผู้พิพากษาแต่ละคนไม่ยอมรับ “ไม่ใช่...เราฟังและตัดสินคดีทุกคดีด้วยจิตใจเป็นกลาง” ที่จริงแล้ว มันก็มีอะไร ๆ ได้จิตสำนึกที่เราไม่รู้

**คำถามที่ ๑๕** พระอาจารย์เคยสอนว่า “เป้าหมายชีวิตชาวพุทธง่ายๆ คือ สุขตน สุขท่าน ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน” ขอเรียนถามว่า อะไรคือความสุขของตนเองและมีความสุขของผู้อื่นที่เราควรยึดเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และจะไปถึงสภาวะแห่งความสุขนั้นได้อย่างไร



**คำตอบ** เราก็ต้องเริ่มตั้งแต่ง่ายๆ นะ เริ่มที่ร่างกาย ถ้าสุขภาพดี เราก็มีความสุข การมีอาชีพการงานที่เราทำแล้วมีความสุข ไม่ต้องเครียด ไม่ต้องเป็นทุกข์

เรื่องปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นความทุกข์ระดับวัตถุ การที่จะไม่ต้องกังวลกับมันก็เป็นความสุข มีการวิจัยของหลายองค์กร ในองค์การสหประชาชาติ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสุขสบายกับเงิน อย่างเช่นการทดลองว่า ถ้าได้รับเงินเพิ่ม ความสุขจะเพิ่มขึ้นไหม และเมื่อเพิ่มจำนวนเงินขึ้นอีกระดับ ความสุขจะเพิ่มขึ้นอย่างไร ปรากฏว่า ผลการทดลองตรงกับคำสอนของพุทธศาสนามากกว่า สำหรับผู้ที่ยังไม่มีความมั่นคงในปัจจัย ๔ คือ เรื่องอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรคในยามเจ็บไข้ ได้ป่วย เมื่อรายได้เพิ่มขึ้นสมมติว่า ๑ ดอลลาร์ ความสุขก็เพิ่มขึ้น ๑ หน่วย ถ้ารายได้เพิ่ม ๑๐ ดอลลาร์ ความสุขก็เพิ่ม ๑๐ หน่วย แต่เมื่อรายได้เพิ่มจนถึงขั้นที่ว่า เขาไม่ต้องกังวลเรื่องปัจจัย ๔ อีกต่อไป คือ พอไปได้แต่ไม่ใช่ถึงขั้นรวย จากระดับนั้นแล้ว แม้จะเพิ่มจำนวนเงินขึ้นไปอีก แต่ระดับความสุขจะค่อนข้างทรงตัว ฉะนั้น เงินและวัตถุจะมีความสำคัญมากในเรื่องของความมั่นคงที่เกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่เมื่อถึงขั้นหนึ่งที่พออยู่ได้แล้ว การเพิ่มเงินไม่ได้เพิ่มความสุขสักเท่าไรหรอก ดังนั้น เมื่อเราได้ความสุขระดับพื้นฐานจากสุขภาพ

ความเป็นอยู่ทั่วไปแล้ว เราก็ควรจะแสวงหาความสุขที่เกิดจากการให้ทาน ความสุขในการบริหารกาย วาจา ภายใตกรอบที่เรากำหนดไว้ด้วยความสมัครใจ ที่เรียกว่าศีล ซึ่งเป็นสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ชีวิตของเราและชีวิตของคนรอบข้างด้วย ต่อจากนั้นเราก็ควรจะภาวนา ซึ่งเป็นวิชาที่จะป้องกันและระงับสิ่งที่ไม่ดีไม่งามพร้อม พัฒนาปลูกฝังคุณงามความดีในจิตใจ เพราะความสุขในระดับสูงนั้น เกิดจากคุณภาพจิตใจมากกว่าเกิดจากสิ่งแวดล้อม

ฉะนั้น ในการสร้างความสุขตน เราก็ให้ความสำคัญเรื่องวัตถุในระดับหนึ่ง สร้างความสุขในเรื่องของทาน ในเรื่องของศีล ในเรื่องของภาวนา และสนับสนุนความสุขสำหรับคนรอบข้างเท่าที่จะเป็นได้ อิทธิพลของเราต่อคนรอบข้างในครอบครัว มีมาก โอกาสที่จะสร้างความสุขสร้างประโยชน์แก่พวกเขาจึงค่อนข้างมาก สำหรับคนในสังคมทั่วไปหรือในประเทศอื่นๆ โอกาสย่อมน้อยลง แต่เราก็ทำเท่าที่เราทำได้

**คำถามที่ ๑๖** อาจารย์รู้สึกหงุดหงิดเวลาที่สอน  
 ลูกศิษย์ แล้วลูกศิษย์ไม่ได้ตั้งใจ เช่น สอนให้รอบคอบ  
 ใส่ใจในรายละเอียดของคนไข้ ทำงานให้เรียบร้อย ไม่  
 ตกๆ หล่นๆ ลูกศิษย์ก็ยังไม่ดีเท่าที่อาจารย์อยากให้ดี  
 อาจารย์ก็มีสัญญาของความเป็นคนรอบคอบ ใส่ใจ  
 ทำงานเรียบร้อยของอาจารย์ แต่ลูกศิษย์ไม่เป็นอย่าง  
 ที่อาจารย์คิด อาจารย์จะจัดการกับความหงุดหงิดของ  
 ตัวเองได้อย่างไร และจะสอนลูกศิษย์อย่างไรต่อไปดี  
 เพราะบางครั้งก็รู้สึกท้อแท้หมดหวังและมักจะคิดว่า  
 “สงสัยจะสอนกันไม่ได้แล้วมั้ง”



**คำตอบ** งานสอนคนนี้เป็นงานของโพธิสัตว์นะ อาจารย์ท่านนี้คงขยันตั้งแต่เด็ก แต่ว่าในบางเรื่อง ก่อนที่เราจะตำหนิคนรุ่นใหม่ เราก็ควรจะหยุดคิดก่อนว่า สมัยก่อนตอนเราอายุแค่นี้ เราเป็นอย่างไร บางทีเราก็อาจจะเคยเป็นอย่างนี้เหมือนกัน อาตมาพิจารณาว่า มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย การพยายามกำหนดเหตุปัจจัยต่าง ๆ จะทำให้อารมณ์เย็นลง ก็ในเมื่อสิ่งแวดล้อมมันเป็นอย่างนี้ การเลี้ยงลูกสมัยนี้เป็นอย่างนี้ เมื่อค่านิยมในสังคมเป็นอย่างนี้ เมื่อกิเลสคนเรามันก็พร้อมอยู่แล้ว อย่างนี้ มันก็ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ คนที่ใส่ใจ รอบคอบ ตั้งอกตั้งใจ ก็มีน้อยกว่าคนที่ไม่ใส่ใจมาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว เราก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี จากนั้นก็ปล่อยวาง อาจารย์ก็คงมีลูกศิษย์ที่สมัยที่เรียนกับเรา เราต้องส่ายหัว แต่ ๑๐ ปี ๒๐ ปีต่อมา เขากลับมาหาอาจารย์เพื่อขอบคุณจริงๆ แล้วเขาก็ประทับใจในความรอบคอบและความใส่ใจของเรา ตัวเขาเองก็อยากทำ แต่ตอนนั้นมันยังทำไม่ค่อยได้ แต่ตอนนี้กำลังพยายามทำอยู่





การสอนคนเป็นเหมือนการหว่านเมล็ด ซึ่งไม่ใช่  
 ว่าจะเห็นผลทันที บางคนต้องใช้เวลาหลายปีกว่าจะ  
 เห็นผล บางคนกว่าจะรู้ว่าจะเข้าใจก็เมื่อเขาเป็นอาจารย์  
 เสียเอง บางคนพอมีลูก โดยเฉพาะผู้หญิง อาจจะเปลี่ยน  
 เป็นคนละคนเลย ความรับผิดชอบ ความอะไรต่อมิอะไรจะ  
 ปรากฏขึ้นมา โดยไม่รู้ว่ามาจากไหน มันเป็นเรื่องชาตญาณ  
 แต่เมื่อเราพยายามให้ลูกศิษย์เห็นความสำคัญของเรื่อง  
 เหล่านี้ แล้วเห็นว่าเขาคือ มันอาจจะไม่ใช่เขาฝ่ายเดียว  
 มันอาจจะอยู่ที่ตัวเราด้วย ลักษณะการพูด สำนวนที่ใช้  
 จะเป็นสิ่งที่สะท้อนว่า เราอาจจะต้องปรับวิธีการพูดของ  
 เราบ้างเหมือนกัน เรื่องนี้ก็ทำยาก

ในพุทธศาสนาสายหลวงปู่มั่น ความมหัศจรรย์ของหลวงปู่มั่นไม่ใช่แค่ที่ท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์ โดยแทบจะไม่มีใครสอน แต่ที่ท่านพิเศษมากคือ ท่านมีลูกศิษย์ที่บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าเป็นพระอรหันต์จำนวนมากเป็นสิบ ๆ รูป แต่ลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นทั้ง ๆ ที่ท่านเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระอริยเจ้า หากมีน้อยองค์มากที่สามารถสอนลูกศิษย์ของท่านให้ถึงขั้นอริยมรรคอริยผล ฉะนั้น จึงมีหลายวัดที่เมื่อครูบาอาจารย์มรณภาพแล้ว พระลูกศิษย์ก็ต่างองค์ต่างไป ไม่มีใครอยู่ต่อที่วัด เท่าที่ทราบ องค์ที่ให้ความสำคัญกับการสอนลูกศิษย์และสอนอย่างได้ผลในทางสายธรรมยุคก็มีหลวงตามหาบัวที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับว่า สามารถสอนลูกศิษย์ให้ได้ผลในการปฏิบัติได้หลายท่าน เพราะฉะนั้น แม้แต่ครูบาอาจารย์ที่มีพลังปัญญา การจะสอนศิษย์ให้เรียนรู้ถึงขั้นประสบความสำเร็จก็ยังไม่ค่อยมากนักเป็นเรื่องยาก

**คำถามที่ ๑๗** หลายคนชอบบ่นว่า “เด็กรุ่นใหม่ไม่ดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ เช่น ไม่อดทน ไม่สู้งาน” ในความเห็นของพระอาจารย์ นิสัยหรือพฤติกรรมของคนเราถูกกำหนดด้วยยุคสมัยจริงหรือ และลักษณะของคนดีโดยนัยทางพุทธศาสนา จะต้องเปลี่ยนไปตามยุคสมัยหรือไม่



**คำตอบ** ยุคสมัย ค่านิยม และวัฒนธรรม มีส่วนเป็นปัจจัยหล่อหลอมคนเหมือนกัน ลักษณะการเลี้ยงดูความเป็นอยู่ในสังคม ความยอมรับของสังคม ต้องมีผลอยู่แล้ว เช่น สังคมที่ให้ความสำคัญกับลูกชายมากกว่า

ลูกสาว ย่อมทำให้เด็กผู้หญิงได้เปรียบมาก เพราะผู้ชายจะอ่อนแอ แต่ผู้หญิงจำเป็นต้องอดทน ต้องขยัน ถ้ามองในทางธรรม เป็นผู้หญิงในระบบแบบนี้ก็ดี แต่บางแห่งในเมืองจีน ถ้ารู้ว่าลูกในท้องเป็นผู้หญิงก็จะทำแท้งเลย และการที่ผู้ปกครองเอาใจลูกชายมาก ส่งผลให้วินัยเกิดยากขึ้นนี่เป็นเรื่องผลจากสิ่งแวดล้อม

เรื่องผู้ชายผู้หญิงนั้น แต่ก่อนเราถือว่า ผู้มีบุญต้องเกิดเป็นชาย ทำไมจึงคิดเช่นนั้นล่ะ ก็เพราะสิ่งแวดล้อม และความเป็นอยู่ในสังคมตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ถ้าต้องการความเป็นอิสระ ต้องการความเจริญก้าวหน้า เป็นผู้ชายได้เปรียบกว่า เพราะผู้มีบารมีส่วนใหญ่เกิดเป็นผู้ชาย แต่ทุกวันนี้ มีการเปลี่ยนแปลง ผู้หญิงมีสิทธิเรียนหนังสือ เท่าเทียมกับผู้ชาย ไม่ต้องแต่งงานก็ได้ จะแต่งหรือไม่แต่งก็ไม่มีใครว่า จะมีลูกหรือไม่มีลูกก็เป็นสิทธิของผู้หญิงที่จะกำหนดเอง ดังนั้น ทุกวันนี้ อาตมาว่าฉันไม่ชัดเจนเหมือนแต่ก่อนว่าผู้มีบารมีคือเพศชาย เกิดเป็นผู้หญิงน่าจะดีกว่าเกิดเป็นผู้ชาย เพราะว่าผู้หญิงเป็นภานะที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในทางธรรมได้มากขึ้น ๆ มหาวิทยาลัยเกือบทุกสาขาในปัจจุบัน ก็มีนักศึกษาหญิงมากกว่าชาย



มีอาจารย์เซนเกาหลี ตอนนี้อยู่ท่านมรณภาพแล้ว ท่านเคยไปเผยแพร่ธรรมที่อเมริกา มีผู้หญิงคนหนึ่งถามว่า ผู้หญิงบรรลุธรรมได้หรือไม่ ท่านตอบว่าไม่ได้ ผู้หญิงคนนั้นโกรธมาก อารมณ์ไม่ดี ท่านก็นั่งนิ่งๆ สักพัก จึงพูดต่อว่า ผู้หญิงบรรลุธรรมไม่ได้ ผู้ชายก็บรรลุธรรมไม่ได้ เพราะตราบใดที่เรายังยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นหญิงเป็นชาย มันก็บรรลุไม่ได้ ฉะนั้น ในความเป็นชายเป็นหญิง เราก็ต้องพยายามสัมผัสสิ่งที่ไม่ใช่เป็นชายไม่ใช่เป็นหญิงที่มีอยู่ในตัวในจิตใจ สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสิ่งต่างๆ ก็จริง แต่ก็มีส่วนหนึ่งของจิตใจที่ไม่ได้รับผลกระทบจากสิ่งเหล่านั้น เราควรพยายามจะสัมผัสมันนะ

## โถวาก่อนกลับบ้าน



เรามีโอกาสเป็นแพทย์ ถือว่าเป็นโอกาสที่จะใช้ชีวิต  
ประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาอาชีพ ทำมาหากินเหมือน  
คนทั่วไป แต่พิเศษตรงที่ว่า สิ่งที่ทำเพื่อเลี้ยงชีพนั้น เป็น  
ประโยชน์อย่างยิ่งต่อเพื่อนมนุษย์ จุดนี้เป็นจุดที่เรา  
ควรสำนึกบ่อยๆ ว่า เรามีบุญนะที่ได้อยู่ตรงนี้ งานหนัก  
อย่างมาก แต่เป็นงานที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

เนื่องจากว่าการทำงานในด้านนี้ โดยเฉพาะการเป็นกุมารแพทย์ ย่อมมีสิ่งมากระทบจิตใจตลอดเวลา คือ การเห็นความทุกข์ของผู้ใหญ่ มันก็น่าสะเทือนจิตใจอยู่แล้ว ยิ่งเห็นความทุกข์ของเด็กเล็ก เราต้องฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง แต่ในการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งนั้น ถ้าจะฝึกจนไม่รู้สึกอะไรเลยทั้งสิ้น ก็คงจะเสียความเป็นหมอที่ดีไป แต่ด้วยการปฏิบัติธรรม เราจะสามารถฝึกจิตใจให้อยู่กับความจริง ให้เข้าใจความจริง ให้ปฏิบัติด้วยการปล่อยวาง อย่างที่ได้บอกไปเมื่อครูนี้นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนด้วย เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย เพราะความเมตตา ความเข้มแข็ง ความรอบคอบ ความใจเย็น ความเอาใจเขาใส่ใจเราของคุณหมอ เป็นส่วนหนึ่งของการให้ ทั้งให้กับคนไข้และให้กับครอบครัวของคนไข้ด้วย

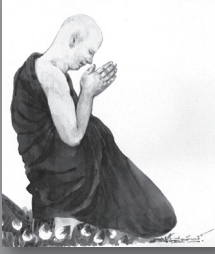
วิชาความรู้ในการรักษาโรคก็ส่วนหนึ่ง แต่ความเป็นหมอ ความเป็นคนที่ตั้งอยู่ในความเมตตา ช่วยบรรเทาทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ล้วนเป็นสิ่งที่เราให้โดยเราอาจจะไม่รู้ตัว แต่ออกมาให้เราให้ความสำคัญกับเรื่องเหล่านี้ ทั้งการฝึกตน การฝึกในเรื่องการสื่อสาร รู้จักปรับ

คำพูด รู้จักกาลเทศะ รู้จักเอาใจเขาใส่ใจเรา เมื่อเรา  
จำต้องอธิบายต้องพูดในสิ่งที่เขาไม่ยากฟังเพราะจะ  
สะท้อนใจเขา

อาตมาขอให้ทุกคนศึกษาสิ่งเหล่านี้ต่อด้วยความ  
อดทน ด้วยความเอาใจใส่ ด้วยความรอบคอบ ด้วยความ  
ขยัน และถ้าเราได้ฝึกจิตใจของเราไปด้วย ก็จะเป็นการ  
ฝึกในการปล่อยวางความตึงเครียดที่เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่  
ว่าจะต้องหาทางออกเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย  
การต้องดื่มเหล้า นั่นเป็นทางออกจากทุกข์ที่ไม่เป็นผลดี  
ต่อเราและไม่เป็นผลดีต่อคนรอบข้าง เราควรรู้จักบริหาร  
จิตใจเพื่อการออกจากทุกข์แบบที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใคร







## 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 โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔** รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** ฟ่านัก ณ สถานฟ่านักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

# มูลนิธิปัญญาประทีป



## ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๕๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

## วัตถุประสงค์

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

## คณะที่ปรึกษา

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

## คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทັນประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณนุบุผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

## การดำเนินการ

• มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

• มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕



