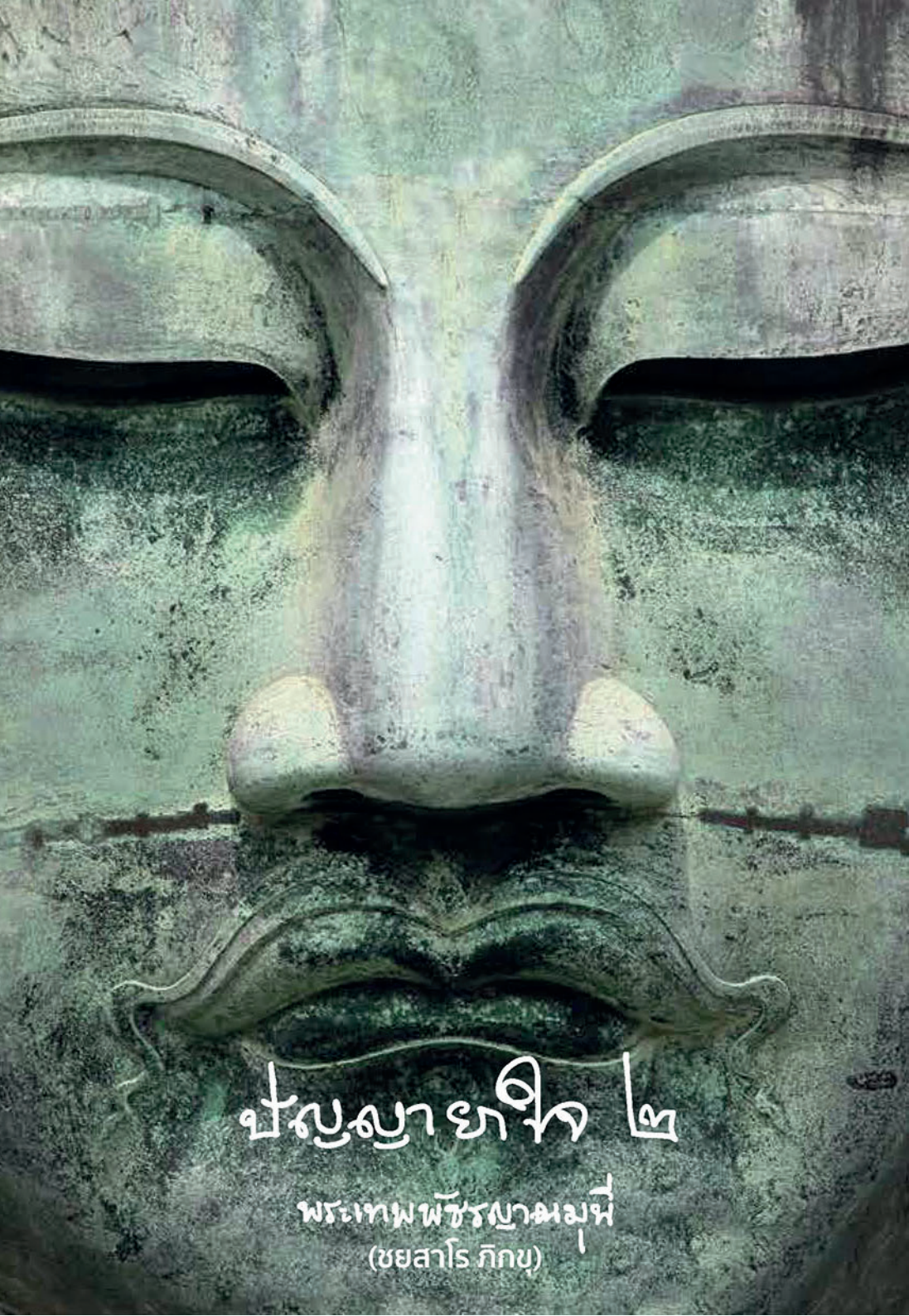


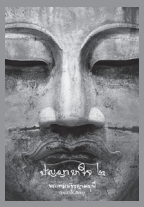
ปัญญายาศิล ๒

พระเทพพิชรญาณมุนี
(ชยสาโร ภิกขุ)

ปัญญายกใจ ๒

พระเทพพัชรญาณมุนี
(ชยสาโร ภิกขุ)

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นจะเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง



ปัญญายาใจ ๒

พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ)

ISBN 978-616-7930-28-2

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.jayasaro.panyaprateep.org

จัดทำและพิมพ์ครั้งที่ ๑
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตุลาคม ๒๕๖๓
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก ผาสุโก ภิกขุ

ภาพปก Photo by NATSUKI TAKADA on Unsplash

รูปเล่มศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

หนังสือ “ปัญญายาใจ ๒” นี้ ได้ถูกจัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสที่ท่านอาจารย์ชยสาโร (พระเทพพัชรญาณมุนี) ได้เมตตามาแสดงธรรมแก่นิสิตแพทย์ นิสิตเวชปฏิบัติ แพทย์ประจำบ้าน อาจารย์แพทย์ และเจ้าหน้าที่สายสนับสนุน ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ห้องมงคลนาวิน ตึกสก. รพ.จุฬาลงกรณ์ โดยตอนต้นของหนังสือ เป็นพระธรรมเทศนาเรื่อง “สัปปุริสธรรม ๗” ซึ่งท่านอาจารย์ได้เมตตาแสดงแก่ญาติโยม ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๕ และศิษย์ได้กราบขออนุญาตท่านอาจารย์ นำมาจัดพิมพ์ไว้เป็นส่วนนำของหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านได้ใช้เป็นหลักในการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีปัญญา ตามแนวทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะไว้ ส่วนตอนท้าย

ของหนังสือ เป็นการรวบรวมคำถาม - คำตอบ เกี่ยวกับการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งศิษย์ได้กราบเรียนถามท่านอาจารย์ในโอกาสที่ท่านได้มาแสดงธรรมที่ภาควิชาฯ และท่านอาจารย์ได้เมตตาให้คำชี้นำในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง

สุดท้ายนี้ ศิษย์ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโรเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้ความเมตตาแก่ภาควิชามาโดยตลอด และขอขอบพระคุณ คุณศรีวรา อิสสระ ที่ได้กรุณาตรวจทานและขัดเกลาสำนวนต้นฉบับ บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเพื่อเผยแผ่ธรรมในครั้งนี้ ศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่ท่านอาจารย์ผู้มีพระคุณยิ่ง

คณะแพทย์และเจ้าหน้าที่

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตุลาคม ๒๕๖๓

คำอนุโมทนา

จิตใจของมนุษย์เป็นรังของโรค ไม่ใช่โรคที่เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ซึ่งรักษาด้วยยาเม็ดได้บ้าง หากเป็นโรคทางใจที่เกิดจากอวิชชาและตัณหา จะบำบัดได้ก็ด้วยธรรมะเท่านั้น ยาธรรมะที่เด็ดที่สุดคือปัญญา การพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เพื่อสร้างปัญญากำจัดกิเลส และนำจิตไปสู่ความสุขที่แท้จริง

อาตมาขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ 'ปัญญายาใจ ๒' เพื่อแจกเป็นธรรมทาน และขอให้ผู้อ่านทุกคน มีปัญญาเป็นยารักษาโรคในใจของตน ให้มันหายเป็นปลิดทิ้ง

อาศรมชนะมาร

๓๐ ก.ย. ๒๕๖๓

สารบัญ

สัปปุริสธรรม ๗ ๑

สนทนาธรรม ๒๕

คำถามที่ ๑ การฝึกตน ให้เป็นคนที่รู้จัก “ฟังเป็น” ๒๕

คำถามที่ ๒ ทำอย่างไรดีกับผู้ร่วมงานที่ “มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีมาก แต่ไม่ลงมือทำ” ๓๔

คำถามที่ ๓ วิธีการประชุมแบบระดมความคิดเห็น ๓๗

คำถามที่ ๔ ทำอย่างไรจึงจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ ๔๑

คำถามที่ ๕ เมื่อรู้สึกเหนื่อยและเบื่อกับชีวิต ๔๕

คำถามที่ ๖ คนดื้อเงียบ ๕๑

คำถามที่ ๗ ความขัดแย้งทางความคิดและอุดมการณ์กับผู้มีพระคุณ ๕๔

คำถามที่ ๘	ถูกกล่าวหาว่าทำผิดทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำ	๕๗
คำถามที่ ๙	ทำอย่างไรหากถูกบังคับให้เชื่อและศรัทธาอย่างไม่มีข้อแม้	๕๙
คำถามที่ ๑๐	เมื่อต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลง	๖๑
คำถามที่ ๑๑	อารมณ์ขุ่นมัวเมื่อถูกเอาเปรียบ	๖๔
คำถามที่ ๑๒	การจัดการกับความรู้สึกผิด	๖๖
คำถามที่ ๑๓	เมื่อรู้สึกหมดกำลังใจ	๖๘
คำถามที่ ๑๔	รู้สึกทุกข์เวลามีหลาย ๆ ปัญหาเกิดขึ้นพร้อมกัน	๖๙
ปัจฉิมโอวาท		๗๐

สัปปุริสธรรม ๗

ในพระไตรปิฎก คำว่า “ปุริส” แปลว่า บุรุษ แต่ปุริสไม่ใช่บุรุษเสมอไป ปุริสแปลว่าสตรีก็ได้ คำว่า “สัปปุรุษ” ก็หมายถึงทั้งผู้ชายและผู้หญิง ในพระไตรปิฎกมีหมวดธรรมสำคัญเรื่องสัปปุริสธรรม คือธรรมของสัปปุรุษ ธรรมของผู้ดี หรือผู้มีปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “ดี” และคำว่า “มีปัญญา” นั้น ใช้แทนกันได้ คือ **ถ้าดีจริงก็ต้องมีปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาก็ไม่มีสิทธิ์จะเป็นดีได้** ในเมื่อสิ่งแวดล้อมจะชวนไปในทางไม่ดีมากกว่า คนที่จะดีได้ต้องฉลาด ต้องมีปัญญา คนดีจริงต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติไปในทางที่ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งต้องใช้ปัญญาพอสมควร

---

* *พระธรรมเทศนาเรื่อง “สัปปุริสธรรม ๗” โดยพระอาจารย์ซยสาโร บ้านบุญ วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๕*

ในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงสัปปุรุษมากมาย และมีธรรมหมวดหนึ่งมี ๗ ข้อ เรียกว่า สัปปุริสธรรม ซึ่งอาตมาจะบรรยายขยายความ ในเมื่อคนดีเป็นผู้มีปัญญา ก็ไม่น่าแปลกใจว่า สัปปุริสธรรม ๗ ข้อนี้ เป็นสิ่งที่คนดีต้องรู้หรือต้องศึกษา ในชีวิตประจำวันของเรา บางทีเราก็ไม่ค่อยจะแน่ใจว่า เราควรจะเรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง วิชาความรู้ทุกวันนี้มีมากมายเหลือเกิน หากเพราะมีเวลาจำกัด เราจึงต้องเลือกเฟ้นว่าเราจะศึกษาเรียนรู้เรื่องอะไร

ธรรมะของสัปปุรุษข้อแรกคือ **ธัมมัญญุตา** ผู้รู้ธรรม คำว่า “ธรรม” ในที่นี้หมายถึง วิชาความรู้ ธัมมัญญุตา คือรู้หลักการ รู้เหตุ รู้วิธีการต่าง ๆ การรู้จักธรรมนั้น มีทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าทางโลกก็หมายถึงการมีความรู้ทางวิชาการเพียงพอที่จะแก้ปัญหา ที่จะทำประโยชน์ทำงาน ทำหน้าที่ของเราให้ดี พระพุทธองค์ทรงให้เรามีฉันทะในการเรียนรู้ เป็นคนที่มีความสุข มีอุดมการณ์ในการเพิ่มความรู้ให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ประมาท หรือไม่พอใจว่ารู้แค่นี้ก็ดีแล้ว เอาตัวรอดได้แล้ว พระพุทธองค์ทรงให้เราเป็นผู้รักเรียน มีความพอใจ มีความตั้งใจในการเรียนรู้ ทุกวันนี้เรามีอาจารย์รุ่นใหม่ที่มีฤทธิ์มีเดช

มากเป็นที่พึ่ง คืออาจารย์ Google ก็เป็นเรื่องที่มีการถกเถียงกันว่า วิชาความรู้ต่าง ๆ อาจไม่สำคัญมากแล้ว ไม่ต้องท่องจำอะไรมากมาย เพราะเราหาข้อมูลหาความรู้ใน Google ได้ ต่อไปสิ่งที่ต้องการคือ ผู้ที่ใช้ข้อมูลจาก Google ให้เกิดประโยชน์ ความสามารถในการใช้ข้อมูลสำคัญกว่าการมีข้อมูล เพราะพอคลิ๊ก ข้อมูลก็มีพร้อม ไม่ต้องอยู่ในสมองเราก็ได้ อยู่ใน internet อยู่ใน Cloud ก็ได้ ไม่ได้อยู่กับเรา ซึ่งนั่นก็เป็นเหตุผลที่น่าฟังเหมือนกัน แต่ในขณะเดียวกัน การพึ่งพาอาศัยสิ่งนอกตัวเราก็มีความเสี่ยงอยู่เสมอ หากเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม หรือแค่ไฟดับแล้วใช้คอมพิวเตอร์ไม่ได้ การที่เราพึ่งสิ่งนอกตัวที่อาศัยเหตุปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ หรือแหล่งความรู้ของเราบังคับควบคุมไม่ได้ ทำให้เราเสี่ยงและล่อแหลมต่ออันตรายอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนั้น การท่องจำเป็นสิ่งที่ดีหากว่าอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ คือไม่ใช่แค่ท่องจำแล้วจบ เมื่อเราท่องสิ่งที่เป็นประโยชน์ ข้อมูลนั้นจะอยู่กับเรา อยู่ในสมองของเรา เราก็ค่อย ๆ ย่อยและสามารถเชื่อมโยงเรื่องที่อยู่ในสมองของเราไปหาเรื่องอื่น ๆ หรือเรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น

ในชีวิตประจำวัน ฉะนั้น อาตมาว่า การท่องสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นข้อมูลติดตัวที่เราจะสามารถใช้ในการแก้ปัญหาหรือการเรียนรู้ยังเป็นสิ่งที่ดี นักวิชาการบางท่านวิเคราะห์ว่า ปัจจัยสำคัญข้อหนึ่งของโรคสมาธิสั้นที่พบมากขึ้นในช่วง ๑๐ - ๒๐ ปีที่ผ่านมา คือการยกเลิกการท่องจำในโรงเรียน ระยะหลัง ๆ ก็มีแต่เสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่า ควรจะฝึกให้คิด ไม่ควรจะท่องจำอย่างเดียว ซึ่งมันก็ใช่ แต่**การท่องจำไม่ใช่เรื่องไร้สาระ ถ้าหากว่าอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ และรู้จักขอบเขตของการท่องจำ รู้ว่าท่องจำเพื่ออะไร มันเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์**

ในทางธรรม การรู้จักธรรม การเป็นธัมมัญญุตา เราต้องเรียนพระสูตร ต้องเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ต้องมีสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ อย่างน้อยก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องอริยสัจสี่ และคำสอนสำคัญ ๆ ที่เป็นหลักความจริงของธรรมชาติ เพราะในชีวิตประจำวัน สิ่งที่ไหลเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจไม่ได้ไหลเข้ามาเหมือนเราเป็นภาชนะว่าง แต่สมองของเรามีกรอบที่จะรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะแปลความหมายของสิ่งต่าง ๆ คือ ตาของเราไม่ใช่กล้องถ่ายรูปหรือกล้องวิดีโอ หูของเรา

ไม่เหมือนเครื่อง MP3 แต่ในการปฏิบัติต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันจะมีตัวสัญญา ตัวแปลความหมาย ตัวเลือกเฟ้นว่า จะสนใจสิ่งไหน ไม่สนใจสิ่งไหน ให้ความสำคัญกับสิ่งไหน ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งไหน **สัญญาต่าง ๆ หรือตัวกรอง หรือกรอบที่เราสร้างไว้เพื่อรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ จะเกิดจากทิฏฐิเป็นหลักใหญ่ ซึ่งอาจจะเป็นสัมมาทิฏฐิ หรือมิจฉาทิฏฐิ**

การเรียนปริยัติธรรม อย่างน้อยต้องเรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา อริยมรรคมีองค์แปด อริยสัจสี่ เรื่องที่เป็นหลักใหญ่ ๆ ไว้ก่อน **การเรียนรู้หลักธรรมทำให้เราพร้อมที่จะรับ พร้อมที่จะปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ถ้าปฏิบัติถึงอีกระดับหนึ่ง คือ เมื่อเราเจอปัญหา เราจะรู้ว่าธรรมะข้อไหนที่ขาดไปหรือควรจะปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาในส่วนนั้น** เช่น เป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห ชอบมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ร้ายอยู่เสมอ ชอบว่าตัวเองในแง่ร้าย ว่าคนอื่นในแง่ร้าย มองคนอื่นในแง่ร้าย สัปปุรุษ ผู้เป็นธัมมัญญุตา จะรู้ว่า จะต้องภาวนาด้วยการเจริญเมตตาธรรม เมตตาธรรมจะเป็นสิ่งที่แก้โทสะ ความรังเกียจ ความพยาบาทต่าง ๆ

ถ้าขี้เกียจขี้คร้าน การระลึกถึงความตาย มรณานุสติ จะเป็นตัวแก้ เป็นต้น คือรู้จักว่า ในกรณีนี้ เหตุการณ์นี้ เราควรปฏิบัติธรรมะข้อไหนบ้าง อย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้มีความรู้ในธรรม เป็นธัมมัญญุตา คือ รู้จักหลักการ มีข้อมูล มีความรู้ ไม่ว่าจะเป็นวิชาทางโลก วิชาทางธรรม ที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง คือ รู้จักเหตุ สามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ว่า เรื่องนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะมีเหตุปัจจัยอะไรจึงเป็นอย่างนี้ เป็นความฉลาดในเรื่องเหตุที่ทำให้เกิดผล

ธรรมะข้อที่สองเป็นคู่กับข้อแรก คือ **อัตถัญญุตา** รู้จักอรรถ รู้จักผล รู้จักความหมาย รู้จักความมุ่งหมายต่าง ๆ เช่น เราจะทำอะไร ก็รู้ว่า ถ้าทำสิ่งนี้ไปนาน ๆ จะเกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเป็นสิ่งไม่ดี ก็รู้ว่าจะเกิดผลกระทบต่อตัวเอง ผลกระทบต่อคนรอบข้าง เรียกว่า เป็นผู้ที่รู้ผล รู้ว่าการกระทำอย่างนี้ย่อมมีผลอย่างนี้ ถ้าเป็นผลที่ต้องการก็ทำต่อไป ถ้าเป็นผลที่ไม่ต้องการก็อย่าทำดีกว่า คือเรียกว่า รู้จักผล เวลาเราฟังการบรรยายหรือฟังธรรมะ เราจับประเด็นได้ เข้าใจความหมายได้ ก็เรียกว่า เป็นอัตถัญญุตา คือผู้ที่จับความหมายของคำสอน ความหมายของธรรมะ บทความหรือเนื้อหาต่าง ๆ ได้

การกระทำหลายสิ่งหลายอย่างของเราเริ่มต้นดี เรามีอุดมการณ์ที่ดี มีเหตุผลที่ดี แต่เราง่วนอยู่กับงาน หรือหลงอยู่กับงาน ทำไปทำมา อาจถึงจุดหนึ่งที่เราลืมไปเลยว่า เรากำลังทำเพื่ออะไร อย่างชีวิตครอบครัว ผู้ชายผู้หญิงแต่งงานกันด้วยความรัก ต้องการอยู่ด้วยกัน ด้วยความเป็นเพื่อนที่ดี มีความอบอุ่น หายเหงา คลายความยากลำบากในการต่อสู้ชีวิตคนเดียว เป็นต้น ซึ่งฟังดูก็มีเหตุผล แต่บางทีอยู่ด้วยกัน มันจะถึงขั้นหนึ่งที่คิดแต่จะเอาชนะซึ่งกันและกัน บางทีสามีเอาชนะภรรยาบ้าง ภรรยาก็เอาชนะสามีบ้าง แล้วภูมิใจว่าชนะ โดยลืมคิดไปว่า...ชนะเพื่ออะไร ในเมื่อมันทำให้ชีวิตแต่งงานเลวลง ความอบอุ่น ความรักถูกเบียดเบียน เพียงเพื่อความต้องการบางสิ่งบางอย่าง หรือเพราะความขัดแย้งบางสิ่งบางอย่าง หรืออย่างการทำงานที่เป็นบุญเป็นกุศล พอทำไปสักพัก ได้รับความยกย่องสรรเสริญ ก็หลงใหลอยู่กับคำสรรเสริญเยินยอ จนลืมไปว่ากำลังทำเพื่ออะไร... ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่ได้ทำเพื่อชื่อเสียงหรือความมีหน้ามีตาของตัวเองในสังคม นี่เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ว่าตอนเริ่มต้นเรามีความชัดเจนว่าทำเพื่ออะไร อุดมการณ์

เป้าหมาย จุดประสงค์คืออะไร แต่พอขาดสติ นานๆ เข้า กิเลสครอบงำ ทำให้เราหลงประเด็นหรือลืมไปว่าเราทำเพื่ออะไร ผู้มีคุณธรรมคืออัตถัญญุตา เป็นผู้สำนึกในเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของตนในทุกๆ เรื่อง ไม่ลืมว่าทำเพื่ออะไร ซึ่งจะทำให้การตัดสินและการปฏิบัติทางกายวาจาสอดคล้องกับอุดมการณ์มากขึ้น ไม่เช่นนั้น บางครั้งสิ่งที่ทำสิ่งที่พูดอาจเป็นไปในทางตรงข้ามกับทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

อัตถัญญุตา คือ รู้จักผล รู้จักความหมาย รู้จักความมุ่งหมาย เมื่อเราต้องการผลอย่างไร เราก็มีความรู้ว่า ต้องการผลอย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้ๆ หรือทำอย่างนี้ๆ จะมีผลอย่างนี้ๆ ธัมมัญญุตากับอัตถัญญุตา สองข้อนี้เป็นคู่กัน แต่บางทีมันจะซ้ำกัน แยกออกจากกันไม่ค่อยจะได้ คำสรุปสำหรับสองข้อนี้คือ มีปัญญาในเรื่องการดำเนินไปตามเหตุตามปัจจัย ฉลาดในเหตุปัจจัยต่างๆ มีปัญหาในปัจจุบัน ก็รู้ว่าเหตุปัจจัยมีอะไรบ้าง จะแก้ไขอย่างไร ควรจะแก้ข้อไหนบ้าง ข้อไหนก่อนข้อไหนหลัง เพื่อผลอย่างไร พอเห็นปัญหา ก็กำหนดภาวะที่พ้นปัญหาว่าเป็นอย่างไรที่พอจะเป็นไปได้ ทั้งในระยะสั้นระยะยาว วิเคราะห์ว่า ปัญหา

เกิดขึ้นอย่างไร แล้วกำหนดข้อวัตรปฏิบัติที่จะทำให้พ้นจากปัญหานั้นว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งก็เป็นหลักอริยสัจสี่นั่นเอง คือ กำหนดตัวปัญหา เหตุให้เกิดปัญหา ความดับปัญหา ทางไปสู่ความดับปัญหา เรียกว่ามีความฉลาด มีความรู้ในเรื่องเหตุเรื่องผล ธัมมัญญุตา รู้จักเหตุ อัตถัญญุตา รู้จักผล

ข้อที่สามคือ **อัตตัญญุตา** รู้จักตน การรู้จักตนนี้เราจะเน้นในระดับสมมุติ สมมุติหมายถึงว่า ในชีวิตประจำวัน เราต้องรู้จักตนในฐานะที่เป็นผู้ชายหรือเป็นผู้หญิง เป็นชาวพุทธ เป็นชาวไทย เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นหลาน หรือสำนึกในภาวะต่าง ๆ ในหน้าที่ต่าง ๆ ว่าเมื่อเราเป็นคนไทยแล้ว เราควรจะเป็นชาวไทยที่ดีอย่างไร เราเป็นชาวพุทธ เราต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นชาวพุทธที่ดีงามเหมาะสม เราเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน เป็นอะไรก็แล้วแต่ ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นสิ่งนั้นให้ดีที่สุดที่เราจะเป็นได้ ต้องสนใจศึกษาในความเป็นตนของเราในระดับสมมุติ มีสัจจะ มีความจริงใจ มีการยอมรับความจริงต่อตัวเราในเรื่องของบุคลิก เรื่องความรู้ความสามารถ เรื่องคุณธรรม เรื่องกิเลส ไม่มีการปิดบังอำพราง

ไม่หลอกลวงตัวเอง หลอกลวงคนอื่น พยายามดูตัวเองและรับทราบ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ยาก เพราะคนเรามักจะเข้าข้างตัวเองเป็นหลักอยู่แล้ว และบางคนก็ชอบมองตัวเองในแง่ร้ายเกินไป จะมองข้ามสิ่งที่ดีของตัวเอง บางทีก็ถือว่า เรื่องการไม่ยอมรับในสิ่งที่ดีที่งามของตัวเอง แล้วรับรู้เฉพาะสิ่งที่ไม่ดี เป็นการอ่อนน้อมถ่อมตน ถือว่าเป็นความดี เป็นคนไม่ถือตัวถือตน แต่มันเพี้ยนจากการรับรู้ตามความเป็นจริง เราต้องให้น้ำหนักให้พอสมควรกับทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี คนถือตัวถือตนก็เชื่อมั่นในตัวเองสูงเกินไป ทุกวันนี้ โลกเรามันวุ่นวายเหลือเกิน คนที่สร้างปัญหามากที่สุดมักจะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเอง ผู้มีอำนาจที่เชื่อมั่นในตัวเองมากนี่น่ากลัว เพราะกลายเป็นการเชื่อมั่นในตัวเองที่มักจะมองข้ามข้อบกพร่องข้อผิดพลาดของตัวเอง พระพุทธองค์จึงให้เรารู้จักตน คือฝึกให้มองตัวเองได้ รับฟังเสียงสะท้อนจากคนอื่นได้อยู่เสมอ ไม่ว่าจากผู้ใหญ่กว่า หรือจากลูก จากลูกน้อง ใครตำหนิติเตียน ก็ไม่ปฏิเสธทันที รับฟังไว้เป็นข้อมูล แล้วนำมาพิจารณา คนอื่นเขาว่าเรา เชื่อเขาก็ไม่ได้ ไม่เชื่อเขาก็ไม่ได้ ต้องรับฟัง ต้องมีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะรับรู้ แล้วมา

ดูว่า...ใช่ไหม หากมีอุดมการณ์ในการรู้ตนแล้ว เราจะรับได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าเราต้องการจะสร้างภาพพจน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วรักษาไว้ อย่างนั้นก็จะเครียดอยู่ตลอดเวลา การจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในใจเราได้นั้น เราต้องมีปัญญาเห็นชีวิตเราเหมือนภาชนะ **เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีในตัวเราก็ไม่ต้องทุกข์มาก เพราะมันเป็นสิ่งที่มาอยู่กับเราตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา เห็นสิ่งที่ดีก็ไม่ต้องเหลิง ไม่ต้องลืมตัว เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่มาอยู่กับเราตามเหตุตามปัจจัย** เหมือนเราไปซื้อที่ไว้ แล้วเดินเข้าไปดูในที่ของเรา เห็นวัชพืชขึ้นเยอะ เราก็ไม่ได้เสียใจอะไร ก็ค่อย ๆ ถอนมันทิ้ง เห็นดอกไม้สวยงาม ดอกสีแดง สีเหลือง เราก็ชื่นชมว่ามันสวยมันงาม แต่ไม่ใช่ความภาคภูมิใจอะไรของเรา มันเป็นเรื่องธรรมชาติในที่นั้น มันเกิดเพราะมีเหตุให้เกิด วัชพืชเกิดก็เพราะมีเหตุให้เกิด ดอกไม้สวยงามมีกลิ่นหอมเกิดก็เพราะมีเหตุให้เกิด แล้วเราจะทำอย่างไร ถ้าเป็นวัชพืช เราก็เอาออก ดอกไม้หอม ๆ สวยงาม เราก็เอาไว้ จิตใจของเราก็เหมือนสวน มีทั้งวัชพืช มีทั้งดอกไม้ เราก็ไม่ต้องไปถือตัวถือตนว่าเป็นเรา เป็นของเรา หรือคิดว่าเราไม่ดีเพราะมีวัชพืช เราดีเพราะมี

ดอกไม้ ก็ถือว่า... เออ! มันอยู่ชั่วคราวของมันตามเหตุตามปัจจัย มีวัชพืช ก็รับรู้ ยอมรับว่ามี แล้วก็ค่อย ๆ แก้มันไป อะไรที่มันดีมันงาม เราก็รักษาไว้ ชื่นชมได้ **หากเราฉลาด เราจะสามารถได้ความสุขจากความดีของเราโดยไม่ต้องถือตัวถือตนว่าเราดีเราเก่ง นี่ก็เป็นความสุขที่คนดีควรจะได้ และเป็นความสุขที่คนดีหลายคนขาดไป** เพราะไม่กล้าชื่นชมความดีของตัวเอง กลัวจะหลง ความกลัวหลงก็ถูก แต่ถ้าเรามีปัญญา เราสักแต่ว่ารับรู้รับทราบในความงามที่เกิดขึ้น โดยถือว่าเป็นธรรมชาติที่ปรากฏในสวนจิตของเราเท่านั้นเอง **การรู้จักตน คือ รู้จักว่า ข้อบกพร่องที่ต้องแก้อยู่ตรงไหน คุณงามความดีที่มีแล้วอยู่ตรงไหน ควรจะชื่นชม ส่วนที่ยังขาดไป ที่จะต้องทำต่อไป อยู่ตรงไหน** นี่เรียกว่า รู้จักตน

ข้อที่สี่คือ **มัตตัญญุตา** รู้จักประมาณ รู้จักพอดี หลักข้อนี้สำคัญมาก ถึงขั้นที่หลวงพ่อชามักสอนพวกเราว่า ธรรมะคือพอดี พอดีคือมัชฌิมา แต่อาตมาขอเสนอว่า พอดีคือดีที่สุด คำว่าพอดีนั้น แปลว่า optimum หมายถึงว่า ถ้าเรามีปัญญา แล้วเราชั่งน้ำหนักทุกสิ่ง

ทุกอย่าง ทั้งเหตุปัจจัยหรือวัตถุดิบที่มีอยู่แล้ว ความสามารถของเราในปัจจุบันที่จะใช้สิ่งเหล่านี้ และสิ่งที่ต้องการ เมื่อเราตัดสินว่า อย่างนี้แหละคือดีที่สุดที่จะเป็นได้ในขณะนี้ อย่างนี้เรียกว่า พอดี แต่ถ้าใช้คำว่าประหยัดนี่ คนฟังไม่ค่อยชื่นใจนะ เวลาคนประหยัดมันจะรู้สึกว่า... อืม! กำลังเป็นเด็กดี เหมือนกับว่ายอมเสียสละบางสิ่งบางอย่างที่อยากได้เพื่อประหยัด ถ้าเป็นอย่างนี้มันไม่ใช่ประหยัดจริงนะ คือถ้าเป็นความประหยัดที่จริงเรียกว่าเป็นความพอดี จะรู้สึกว่ามันดีที่สุดเท่าที่จะเป็นอยู่แล้ว ถ้าเอามากกว่านี้มันจะเกินไป เปรียบเทียบง่าย ๆ กับการทำกับข้าว เราใส่เครื่องเทศ ใส่อะไร ๆ จะใส่เท่าไหร่ก็ไม่ใช่ว่ายิ่งมากยิ่งดีใช่ไหม มันต้องพอดี จึงจะได้รสชาติที่ต้องการ หรือผู้หญิงไปทำงาน จะใช้เครื่องสำอางเท่าไหร่จึงจะพอ ก็ต้องหาความพอดีใช่ไหม ถ้าแต่งมากเกินไปก็ไม่น่าดูเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวัน หลายสิ่งหลายอย่างนี่ เราจะสังเกตได้ว่า จะเอาหลักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป พอดี ๆ ถ้าพอดีก็จะ sustainable จะยั่งยืน

ความคิดผิดที่อยู่เบื้องหลังการกอบโกยหรือความไม่พอดี คือกลัวจะขาดไป กลัวจะไม่ได้ ก็เลยคิดว่ายิ่งมากยิ่งดี ซึ่งมันไม่ใช่เสมอไป ในเรื่องการบริโภค ในเรื่องการใช้จ่าย ทำอย่างไรจึงจะพอดี ถ้าใช้เงินมาก ในระยะสั้นจะได้ความสุขจากการบริโภค แต่จะทำให้เดือดร้อนในอนาคต ถ้าจิตใจของเราไม่สามารถหยุด แล้วคำนึงถึงผลคือไม่มีอัตถัญญุตา เอาแต่ความสุขในปัจจุบันเป็นตัวกำหนดว่าจะเอาหรือไม่เอา ก็จะกลายเป็นการเบียดเบียนตัวเองในระยะยาว เพราะเราไม่ได้ดูความสุขในระยะสั้นแค่วันสองวัน อาทิตย์สองอาทิตย์ แต่ดูสี่ปีห้าปีสิบปี แล้วถ้าความสุขในระยะสั้นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในระยะยาว อย่างนี้เรียกว่าไม่พอดี ดังนั้น เมื่อเราจะบริโภค จะหาความสุขทางเนื้อหนัง ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้าม แต่ทรงให้ใช้ปัญญาไม่เอาแต่ความรู้สึกชั่วแวบในปัจจุบันเป็นตัวกำหนดเป็นตัวตัดสิน แต่ทรงให้เราสามารถหยุด แล้วพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งระยะสั้นระยะยาว ผลกระทบต่อสุขภาพ ผลกระทบต่อจิตใจ ผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน ในสังคม เป็นต้น แล้วจึงหาความพอดี

ฉะนั้น ความพอดีคือดีที่สุด เมื่อเรามีปัญญา กำหนดเป้าหมายที่ต้องการและอุดมการณ์ในชีวิตของเราในระยะยาวแล้ว การใช้จ่ายก็ดี การบริโภคก็ดี การปฏิบัติก็ดี **ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเอื้อที่สุดต่อการเข้าถึงเป้าหมายนั้น ที่ดีที่สุดในขณะนั้น นั่นเรียกว่า พอดี** คนที่รู้จักพอดี คือคนที่รู้จักประมาณ

ข้อที่ห้าคือ **กาลัญญุตา** รู้จักกาล รู้จักกาลเทศะ รู้จักเวลา ทุกวันนี้เราเป็นคนจน จนเวลา เวลามันน้อย มีเรื่องเล่าถึงนักธุรกิจชาวอเมริกันคนหนึ่ง เขาไปเที่ยวเม็กซิโก เห็นผู้ชายอายุสี่สิบห้าสิบ นอนพักผ่อนตอนกลางวัน enjoy การพักผ่อน ก็ถามว่า ทำไมอยู่ที่นี่ อยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร ชาวเม็กซิโกคนนั้นตอบว่า เขามีเรือประมงลำหนึ่ง ตอนเช้าก็ไปจับปลามาขาย พออยู่พอกิน ช่วงบ่ายก็มีความสุข เล่นกับลูก ๆ หลาน ๆ นักธุรกิจก็บอกว่า... ไม่ได้หรอก ทำอย่างนี้บ้านเมืองไม่เจริญ ได้กำไรแล้วก็เก็บไว้ ไปซื้อเรืออีกลำหนึ่งสิ ค่อย ๆ เพิ่มจะได้สามลำสี่ลำ... ชาวเม็กซิโกก็งง ถามว่า...เพื่ออะไร นักธุรกิจก็ว่า... อ้าว! ก็จะได้มีเงินมีทองมากขึ้น... ชาวเม็กซิโกก็ถามว่า... แล้วเพื่ออะไร... เขาก็ตอบว่า...อ้าว! มีเงินมีทองเยอะแยะ

ต่อไปก็ตั้งบริษัท แล้วขายบริษัท จะได้มาพักผ่อนชายทะเล เล่นกับหลาน ๆ ได้สบาย...เรื่องนี้ให้ข้อคิดว่า ต้องหาเงินหาทองจึงจะเป็นการใช้เวลา คือถือว่า สิ่งที่วัดได้คือสิ่งที่มีความหมาย สิ่งไหนที่วัดไม่ได้นับไม่ได้ ก็ไม่มีคุณค่า ไม่มีเวลา

เวลาของเราในแต่ละวันมีจำกัด ฉะนั้น เราควรจะคิด ควรจะพิจารณาว่า เราควรจะใช้เวลาอย่างไร การรู้จักเวลามีหลายแง่มุมหลายประเด็น ประเด็นแรกที่ง่ายที่สุด คือให้ตรงเวลา ไปที่ประชุม ไปที่ไหน เขานัดเก้าโมง ก็ไปให้ตรงเก้าโมง ให้รู้จักเวลา อาตมาเคยรู้จักเจ้านายชาวต่างชาติคนหนึ่ง เขาสอนลูกน้องว่า ถ้าไปตรงเวลาก็แปลว่าสายเสียแล้ว คือ เขาสอนให้พยายามไปก่อนเวลา การฝึกให้ตรงเวลานี่เป็นเรื่องสำคัญมาก คนไม่ค่อยตรงเวลา เราก็ไว้ใจไม่ค่อยได้เหมือนกันนะ เพราะแค่เวลาก็ยังรักษาไม่ได้ เมื่อมีงานมีการประชุมหรือมีกิจกรรม เวลาจะพูดจะจา เขาให้เวลาสิบนาที ก็พูดสิบนาที ไม่ใช่พูดติดลม พูดยี่สิบนาที สามสิบนาที ห้าสิบนาที ต้องรู้จักรักษาเวลา เมื่อมีงานที่มีกำหนดระยะเวลา ก็ต้องรู้ว่า งานนี้จะใช้เวลากี่ชั่วโมงกี่วัน แล้วกำหนด

ว่าในแต่ละวัน จะต้องทำเวลาไหน อย่างไร วันละกี่ชั่วโมง นี่คือการรู้จักเวลา

ถ้ามองทางธรรม **การรู้จักกาลเทศะ ต้องใช้สติไม่เอาอารมณ์ของตนเองเป็นตัวตัดสินว่าจะพูดหรือไม่พูด จะทำหรือไม่ทำ** ไม่เอาความใจร้อนเป็นตัวบังคับให้ทำ บางที สิ่งที่ยังไม่ควรจะทำก็ทำ ไม่ควรจะพูดก็พูด เพราะถูกอารมณ์บังคับ ถ้าไม่พูดไม่ทำมันอึดอัด อย่างนี้เรียกว่าไม่อดทนต่ออารมณ์ตัวเอง ทั้งๆ ที่หลายสิ่งหลายอย่าง หากพูดหรือทำก่อนเวลา มันจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ในขณะที่บางอย่างที่ควรจะพูดควรจะทำกลับยังไม่ทำ ขี้เกียจขี้คร้าน ผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อย อ้างเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ก็เรียกว่า ผิดเวลา ไม่รู้จักเวลาเหมือนกัน

การมีสติ ทำให้เรามีความรู้สึกในเรื่องของความเหมาะสมที่ละเอียดมาก เราจะรับรู้ต่อบรรยากาศ ต่ออารมณ์คนอื่น ต่อสิ่งแวดล้อม ต่อสิ่งต่างๆ ว่า เวลาไหนควรจะทำ เวลาไหนไม่ควรจะทำ เวลาไหนควรจะพูด เวลาไหนไม่ควรจะพูด เรื่องการนั่งสมาธิภาวนา หากรู้จัก

เวลาหรือกาลัญญุตา ก็ต้องแบ่งเวลาให้กับการนั่งสมาธิทุกวัน และขณะที่นั่งสมาธิ ก็รู้จักว่า นี่ไม่ใช่เวลาที่จะคิด จะวางแผน จะเอาเรื่องเก่ามาคิด มาปรุงแต่ง นี่เป็นเวลาที่ไม่ต้องคิด เป็นช่วงพักจากความคิด ฝึกจิตให้รู้จักไม่คิดบ้าง นี่คือรู้จักกาล รู้จักเวลา เป็นวิชาสำคัญ

ข้อที่หกคือ **ปริสัญญุตา** รู้จักบริษัท รู้จักชุมชน คือ รู้จักว่าชุมชนไหนควรจะเข้า ชุมชนไหนไม่ควรจะเข้า เพราะเมื่อเข้าชุมชนไหนแล้ว ก็จะต้องมีการปรับตัวตาม ถ้าเป็นชุมชนที่ไม่ดี ชุมชนที่ทุศีล เราจะรักษาศีล รักษาหลักการของเราได้ยาก นี่เราก็รู้จักตนใช่ไหม มีอัตตัญญุตา รู้ว่าจิตใจของเราไม่เข้มแข็งพอที่จะรักษาหลักการและอุดมการณ์ของตัวเองไว้ได้ในชุมชนแบบนี้ เพราะฉะนั้นชุมชนนี้ไม่ควรจะคบ ไม่ควรจะเข้า หรือเข้าให้น้อยที่สุด เพราะเป็นอันตรายต่อสิ่งสำคัญในจิตใจและสิ่งสำคัญในชีวิต แต่ถ้าเห็นสมควรจะเข้า เราต้องช่างสังเกต รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมว่า ในสถานที่นี้ ต้องนั่งอย่างไร ยืนอย่างไร เดินอย่างไร แสดงออกอย่างไร จึงจะเหมาะสม อย่างเช่นที่วัดหนองป่าพง ตอนอาตมาไปอยู่ใหม่ ๆ แรก ๆ นี่จะไม่ค่อยมีใครสอนอะไรเลย คือท่านต้องการให้เรา

เรียนรู้จากการสังเกต ให้ช่างสังเกต ค่อย ๆ ดูพระองค์นั้น องค์นี้... เออ! องค์นี้ดูเรียบร้อย ดูงาม น่าทำตาม องค์นี้ดูไม่ค่อยเรียบร้อย เราจะไม่ทำแบบนี้... คือ ฝึกให้เราตื่นตื่นตัวอยู่ในที่ชุมชนว่า ทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม แต่ในบางเรื่องนี่ ถ้าเป็นระดับอาจารย์ ก็ไม่ต้องปรับตามก็ได้ อาตมาจำได้ว่า ท่านอาจารย์อมโรเคยเล่าให้อาตมาฟังเมื่อหลายปีก่อนว่า ตอนหลวงพ่อชาไปประเทศอังกฤษ ลูกศิษย์พาลงรถไฟใต้ดินในลอนดอน ซึ่งผู้คนขวักไขว่มาก คนวิ่งไปวิ่งมา ทุกคนเร่งรีบ จนมันกลายเป็นบรรยากาศที่เร่งรีบที่ทุกคนจะปรับตามโดยธรรมชาติ คือ รีบตามทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องรีบก็ได้ แต่ลูกศิษย์ปะขาวที่ไปกับหลวงพ่อชาบอกว่า รู้สึกว่าหลวงพ่อเดินช้าเป็นพิเศษขณะอยู่ในสถานีรถไฟใต้ดิน ตอนแรกเขาก็ว่า...หลวงพ่อครับ นิมนต์ นิมนต์ครับ เดี๋ยวจะไม่ทัน...แล้วก็รู้สึกเองว่า... เอ! ที่จริงมันก็ไม่รีบร้อนอะไร หลวงพ่อกำลังสอนว่า คนอื่นเขารีบ เราไม่ต้องรีบก็ได้ ถ้าไม่มีเหตุผลจะต้องรีบ เราก็เดินตามธรรมดาของเรา ฉะนั้น เราต้องมีสติ บางครั้งเราก็ปรับตัวโดยไม่รู้สึกตัวนะ เพราะขาดสติ พอมีสติก็... เออ! เรื่องนี้สมควรจะทำตาม เพราะไม่ได้เกี่ยวกับบุญกับบาป มันเป็นสไตล์

ของที่นี่ แต่บางอย่างนี่ ถ้าปรับตามแล้ว ทำให้เรารู้สึกฟุ้งซ่านวุ่นวายโดยใช่เหตุ ก็ไม่ต้องทำตามก็ได้

ข้อสุดท้ายคือ **ปุคคลัญญุตา** รู้จักบุคคล คือรู้จักอัธยาศัย รู้จักนิสัย ถ้าเป็นเจ้านายหรือผู้มีหน้าที่บริหารหรือสั่งสอนคนอื่น ต้องรู้ว่า ความสามารถของคน ๆ นั้นอยู่ระดับไหน ความฉลาดของคน ๆ นั้นอยู่ระดับไหน จะให้ทำงานตรงไหนอย่างไรดี หากจะสั่งสอน จะต้องพูดอย่างไร จะให้กำลังใจอย่างไร ถ้าจะว่ากล่าว ควรจะพูดอย่างไร คนบางคน ถ้าพูดตรง ๆ จิตใจพังไปเลย น้อยใจทุกข์ใจ บางทีก็หมดแรงเลย แต่คนบางคน ถ้าพูดตรง ๆ นี่เขาจะชอบมาก อย่างที่อีสานนี่ ชาวบ้านเขาจะชอบพูดตรง ๆ นะ วันพระอาตมาลงจากธรรมาสน์ บางทีพวกพ่อออกพวกชาวบ้านจะบอกว่า... โอ! ท่านอาจารย์ วันนี้ชอบมาก เจ็บจริง ๆ ครับ เจ็บมากครับ ดีหลาย... แต่กับบางคนก็ต้องพูดอ้อม ๆ พูดแบบให้เขาคิดเอาเอง นี่ก็เรียกว่า รู้จักบุคคล ตอนอาตมาบวชใหม่ ๆ มีพระฝรั่งรูปหนึ่งหลวงพ่อชาท่านยกย่องอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็เป็นธรรมดาที่เราจะอิจฉาบ้างใช่ไหม... เอ๊ะ! ทำไม... ไม่เห็นองค์นี้เก่งสักเท่าไหร่... บางทีเรายังเก่งกว่านะ... แต่ท่านอธิบาย

ภายหลังว่า บางองค์นี่ช่วงแรกต้องยกย่องให้มาก เพราะกำลังใจยังน้อย จนกระทั่งมีความเชื่อมั่นในตัวเองบ้างแล้ว มั่นคงแล้ว ก็ไม่ต้องสรรเสริญ หลวงพ่อสุเมโธเองก็บอกว่าท่านรู้ว่าท่านก้าวหน้า เมื่อหลวงพ่อชาเลิกให้กำลังใจและเริ่มตำหนิ พอหลวงพ่อชาเริ่มว่าท่าน ก็แสดงว่าหลวงพ่อท่านเห็นว่าเราดีขึ้นนะ

อานิสงส์ข้อหนึ่งของการภาวนาหรือการนั่งสมาธิ คือ ในการภาวนา เรากำลังเผชิญหน้ากับตัวเองแบบต่อหน้าต่อตา ไม่มีที่หลบ ไม่มีที่จะหลอกตัวเองได้ ในชีวิตประจำวัน เราอาจจะรู้สึกว่า ...โอ! จิตใจเราสบาย เราไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ค่อยอะไร... ก็ดี พูดได้ แต่พอนั่งสมาธิ... โอ้โห! มันไม่เป็นอย่างนั้น... เราจะเจอสิ่งที่เราไม่อยากจะเจอ เพราะมันไม่มีทางหลบ ในการภาวนา เรามีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องความอยากได้อยากมีอยากเป็นที่อยู่ในใจ ความพยาบาท ความอิจฉาตาร้อน ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย อะไรต่ออะไร เราจะเห็นชัด ที่สำคัญคือเราต้องทราบว่า เรากำลังเรียนรู้เรื่องความอยากได้อยากมีอยากเป็นของมนุษย์ ความอิจฉาพยาบาทของมนุษย์ ความฟุ้งซ่านของมนุษย์ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นมนุษยธรรม

เป็นธรรมของมนุษย์ ไม่ใช่ของเราส่วนตัว มันเหมือนกับเป็นโรค เป็นเชื้อโรค เป็นอาการของโรค ซึ่งเราได้ดูแบบใกล้ชิดที่สุด เพราะเป็นอาการที่เกิดกับตัวเรา แต่เมื่อเราได้เรียนรู้แล้วเห็นว่า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หน้าตามันเป็นอย่างไร มันเกิดเพราะอะไร มันกำเริบเพราะอะไร มันลดน้อยลงเพราะอะไร เราเรียนรู้ คือเรียนรู้เรื่องมนุษย์ ไม่ใช่เรียนรู้เรื่องตัวเราเองคนเดียว เพราะฉะนั้น **ยิ่งเราดูตัวเอง ยิ่งเรียนรู้จากกิเลส จากคุณธรรมจากตัวเอง เราจะยิ่งเข้าใจคนอื่น** เพราะเราเป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้น หากอยากจะรู้อยากจะเข้าใจเรื่องคนอื่น เรื่องบุคคล ก็ดูจากตัวเอง เพราะมีทั้งคุณธรรมทั้งกิเลสอยู่ในตัวเราครบทุกอย่าง แทนที่จะน้อยใจ เสียใจว่า... แย่มาก มีกิเลสเยอะ... ให้มองว่า นี่เป็นบทเรียน มีบทเรียนเยอะ ได้วิชาความรู้เรื่องคน เรื่องบุคคล ซึ่งจะทำให้เราฉลาดในการเลือกว่า จะคบหรือไม่คบ จะไว้ใจได้หรือไว้ใจไม่ได้ ควรจะปฏิบัติต่อคนนี้อย่างไร จะช่วยเหลืออย่างไร จะสั่งสอนอย่างไร จะบริหารอย่างไร เราจะมีปัญญาในการปฏิบัติต่อตัวบุคคล เพราะเราเรียนรู้อารมณ์ เรียนรู้จิตใจของตัวเองเป็นหลัก นอกจากการเรียนรู้

ภายในแล้ว เราก็เรียนรู้จากประสบการณ์ทั่ว ๆ ไป และ **เมื่อจิตใจเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ว่าเราอยากได้ เราอยากมี ไม่เห็นแก่ตัวเหมือนแต่ก่อน จิตใจของเราจะเปิดรับรู้ต่ออารมณ์ ต่อความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น ทำให้การปฏิบัติต่อคนอื่นเป็นไปในทางที่ดีที่เหมาะสม**

เอาล่ะ วันนี้ อาตมาก็ได้บรรยายเรื่องสัปปุริสธรรม ซึ่งสรุปได้ ๗ ข้อ คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล

สนทนาธรรม

คำถามที่ ๑ กราบนมัสการพระอาจารย์ที่เคารพ ขอให้พระอาจารย์ชี้แนะวิธีการฝึกตนเองให้เป็นคนที่รู้จัก “ฟังเป็น” ด้วยเจ้าค่ะ

คำตอบ สำหรับคนหลาย ๆ คน การฟังมักจะยากกว่าการพูด จริง ๆ แล้ว **คนที่พูดเก่งมักมีจุดอ่อนในการฟังคนอื่นมากกว่าคนที่พูดไม่ค่อยเก่งด้วยซ้ำไป** การพัฒนาตัวเองให้เป็นคนที่รู้จักฟังเป็นนั้น ก่อนอื่น เราต้องวิเคราะห์ก่อนว่า อะไรคืออุปสรรคหรือเหตุผลที่ทำให้คนเราฟังไม่เป็น เหตุผลข้อแรก เป็นเหตุผลง่าย ๆ ในระดับพื้นฐาน คือเรื่องของการเข้าใจภาษา ยกตัวอย่างเช่น เวลาเรียนหนังสือหรือศึกษาทางวิชาการ ถ้าเราไม่ทำการบ้าน ไม่ทำการศึกษามาก่อน เราอาจจะฟังไม่ทันในห้องเรียน

---

* *สนทนาธรรมกับท่านอาจารย์ชยสาโร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๓*

หรือเวลาอ่านหนังสือ บางครั้ง เราอาจเจอศัพท์เทคนิค บางคำที่เราไม่ค่อยเข้าใจหรือยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้ง ซึ่ง**นิสัยของคนเราโดยทั่วไป มักจะอ่านข้ามข้อความที่เราไม่ค่อยเข้าใจ แล้วก็หลอกตัวเองว่า...รู้แล้ว รู้แล้ว...** ในทำนองเดียวกัน เวลาเราฟังการบรรยาย เมื่อมีใครสอนหรือพูดประโยคที่เราฟังไม่เข้าใจ ไม่ชัดเจน เราก็มักจะข้ามความสนใจตรงส่วนนั้นไป และถ้าหากเรามองข้ามมันจะยิ่งอันตราย

ตอนอาตมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ อาตมามักจะให้กำลังใจพระที่กำลังเรียนภาษาไทย เช้าวันพระวันหนึ่ง หลังจากแสดงธรรม อาตมาได้ถามพระรูปหนึ่งที่ดูมีความตั้งอกตั้งใจพอสมควรว่า “ตอนนี้ ท่านฟังเข้าใจสักกี่เปอร์เซ็นต์แล้ว” ท่านตอบว่า “ประมาณ ๗๐ - ๘๐ เปอร์เซ็นต์แล้วครับ” อาตมาจึงทดสอบว่าคำนี้ ๆ ๆ ๆ แปลว่าอะไร ปรากฏว่าท่านตอบผิดทุกคำ แต่ตัวท่านเองเชื่อมั่นว่า ตอนนี้ท่านฟังเทศน์เข้าใจดี เรื่องนี้จึงเป็นบทเรียนว่า **เมื่อเราฟังในสิ่งที่เรายังขาดความรู้บางประการ จิตของเรามักข้ามส่วนที่เราไม่เข้าใจไปโดยเราไม่รู้ตัว แล้วจะสร้างเรื่องขึ้นมาใหม่ที่**

ดูเป็นเหตุเป็นผล แต่จะขาดในส่วนที่เราฟังไม่เข้าใจ ถ้าส่วนที่เราไม่เข้าใจเป็นเรื่องปลีกย่อย เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่เป็นปัญหา แต่ถ้าเป็นเรื่องสำคัญ ก็จะกลายเป็นว่าเราเชื่อว่าเราเข้าใจ แต่จริง ๆ แล้ว เราไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้น เราจึงต้องระมัดระวังให้มากในเรื่องของการใช้ภาษา **ผู้ฟังต้องมีสติให้มาก ได้ยินคำที่ไม่เข้าใจ อย่าเพิ่งข้ามไป อย่าเพิ่งด่วนสรุป หากไม่เข้าใจ ต้องรีบทำความเข้าใจ** นี่ก็เป็นเรื่องของการฟัง แต่เป็นการฟังการบรรยาย ซึ่งอาจเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาอื่น หรือแม้แต่ภาษาของตัวเอง

ผู้ที่มีหน้าที่เป็นอาจารย์หรือเป็นผู้ให้ความรู้ ต้องพยายามพูดให้ชัดเจนที่สุด อาตมาเคยสอนลูกศิษย์บ่อย ๆ ว่า “ภาษาเป็นสะพาน ไม่ใช่กำแพง” สมัยก่อน อาตมาต่อต้านผู้ที่ชอบใช้ภาษาอังกฤษเวลาบรรยายภาษาไทย อาตมาเคยตั้งคำถามว่า “อาตมาเป็นชาวอังกฤษแท้ ๆ พูดเป็นชั่วโมง ไม่ต้องใช้ภาษาอังกฤษแม้แต่คำเดียว โยมเป็นคนไทย ทำไมยังต้องใช้ภาษาอังกฤษ” อย่างคำว่า “ประชุม” คำนี้มีแค่ ๒ พยางค์ พูดไม่เห็นจะยาก ทำไมจะต้องใช้คำว่า “meeting” การเปลี่ยนจาก “ประชุม”

เป็น “meeting” ไม่เห็นจะช่วยประหยัดคำตรงไหน คือกลายเป็นว่า ใช้ภาษาอังกฤษเพื่อแสดงฐานะของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ในทางวิชาการ มักจะมีศัพท์เฉพาะ เช่น ศัพท์แพทย์ ถ้าคุณหมอพูดคุยกันเอง จะใช้แสลงของหมอก็เหมาะสมดีอยู่ ทุกคนฟังแล้วเข้าใจ แต่ถ้าขาดสติ พูดภาษาหมอกับคนไข้ หรือพูดในสำนวนเดียวกับที่ใช้พูดกับเพื่อนหมอด้วยกัน ก็จะเป็นปัญหา คนไข้ฟังไม่เข้าใจ เกิดความกลัว เกิดความกังวล แต่ไม่กล้าถาม เวลาหมอถามคนไข้ว่า “เข้าใจหรือยัง” คนไข้ก็มักจะตอบว่า “เข้าใจครับ” แต่จริง ๆ แล้วไม่เข้าใจ

เรื่องความเข้าใจไม่เข้าใจนี้ อาตมาได้บทเรียนตั้งแต่สมัยอยู่วัดป่านานาชาติใหม่ ๆ ต้องคุมการก่อสร้างตอนเช้า อาตมาสั่งงานไว้อย่างหนึ่ง ตอนเย็นกลับมาเป็นคนละเรื่องเลย... “อ้าว! ทำไมเมื่อเช้าบอกว่าเข้าใจ” เขาก็พูดไม่ออก เป็นเรื่องธรรมชาติที่เวลาผู้ใหญ่สั่งอะไร ผู้น้อยก็มักจะบอกว่า “เข้าใจ” “เข้าใจครับ” ตอนหลังอาตมาจึงได้อุบายว่า สั่งอะไรแล้ว ก็จะถามว่าเข้าใจไหม ถ้าเขาตอบว่า “เข้าใจครับ” อาตมาจะถามต่อว่า “เข้าใจว่าอย่างไร ช่วยอธิบายว่า เมื่อครู่นี้สั่งว่าอย่างไรบ้าง”

ในเรื่องของการสื่อสาร มีคำพูดของไอน์สไตน์ว่า ...อาตมาขอใช้ภาษาอังกฤษหน่อย... “You should make things as simple as they can be, but not more simple” คือ **เวลาพูด พูดให้มันง่ายเท่าที่จะง่ายได้ ...but not more than that... คือ ไม่ได้หมายความว่า พูดให้ง่ายเสียจนข้อมูลหรือบางสิ่งบางอย่างขาดหายไป เพราะกลัวว่ามันจะยาก** เรื่องบางเรื่อง พูดอย่างไรก็ต้องยากอยู่ดี แต่อย่างน้อย เราก็ต้องพยายามให้มันง่ายที่สุดเท่าที่จะง่ายได้ โดยเฉพาะเรื่องการอุปมาอุปไมย ครูบาอาจารย์เช่น หลวงพ่อชา ท่านจะเปรียบเทียบเรื่องต่าง ๆ กับแก้วน้ำบ้าง กับสิ่งรอบตัวง่าย ๆ หลวงพ่อชาท่านบอกว่าท่านไม่รู้ภาษาต่างประเทศหรอก แต่ภาษาข้าราชการท่านก็พูดได้ ภาษาทหารก็พูดได้ ภาษาแม่ค้าก็พูดได้ ภาษาชาวนาก็พูดได้ อาตมาว่า ภาษาเหล่านี้ คุณหมอก็ควรจะศึกษานะ ภาษาต่างประเทศไม่เท่าไรหรอก แต่ภาษาข้าราชการ ภาษาชาวนา ภาษาแม่ค้า ภาษาเหล่านี้ ทุกคนควรจะศึกษา คือ สามารถพูดสิ่งที่เป็นวิชาการในสำนวนที่คนทั่วไปฟังได้

คราวนี้ กลับมาที่เรื่องของการ “ฟังเป็น” **สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนเราฟังไม่ได้ ฟังไม่เป็น คือการขาดสติ** จิตใจขาดสติ นั่งฟัง แต่รู้สึกเบลอ ๆ คิดไปโน่น คิดไปนี่ จิตไม่อยู่ในปัจจุบัน ง่วงบ้าง เพ้อฝันบ้าง คิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคตบ้าง หรือเรายังขาดวิชาสำคัญ คือวิชารักษาความกระตือรือร้น ความสนใจ ความใส่ใจในสิ่งที่เรากำลังฟังอยู่ ยกตัวอย่างเด็กนักเรียน มักบ่นกับอาตมาว่า วิชานี้น่าเบื่อ อาตมาก็จะบอกว่า ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่มีวิชาใดวิชาหนึ่งที่มีคุณสมบัติที่เรียกว่า “น่าเบื่อ” หรอก เพราะถ้าวิชามันน่าเบื่อ ทุกคนก็ต้องเบื่อหมด แต่นี่บางคนเบื่อมาก บางคนเบื่อน้อย บางคนชอบ **เหตุผลของความเบื่อไม่ได้อยู่ที่วิชา แต่อยู่ที่คน**

ในการฝึกจิตใจ เราต้องให้ความสนใจในเรื่องของการสร้างแรงบันดาลใจ เราจะหวังให้อาจารย์เป็นกำลังใจหรือหวังว่าคนนั้นจะเป็นกำลังใจให้ มันอาจจะได้บ้าง แต่คงจะไม่สม่ำเสมอ ไม่ใช่ทุกเวลาที่เราต้องการ **สิ่งที่ดีกว่านั้นคือ เราสามารถปลูกฝังกำลังใจในตัวเราเอง นี่เป็นสิ่งที่ทุกคนฝึกได้โดยการทบทวนคุณค่าของสิ่งที่เรากำลังเรียน** คิดหรือมองในมุมมองต่าง ๆ ที่จะทำให้เรารู้สึก

มีกำลัง เพราะในแต่ละวัน แต่ละบทที่เราเรียน ไม่ใช่ว่าจะสนุกหมด แต่ถ้ามองในภาพรวม เราเห็นว่า เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความสำคัญ **การที่เราระลึกอยู่ในความสำคัญ ในความจำเป็นของการเรียน ความรู้สึกเบื่อจะไม่ครอบงำจิต** ความเบื่อ คือ ต้องการสิ่งอื่นที่สนุกกว่านี้ ไม่พอใจกับสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ เพราะฉะนั้น **สิ่งท้าทายสติปัญญาของเราคือ คิดอย่างไร มองอย่างไร เราจึงจะเห็นว่า สิ่งนี้สมควรแก่ความสนใจของเรา หรือเป็นสิ่งที่เรายอมอยู่กับมันได้** เรื่องของสติ เรื่องการปลูกฝังให้รักษาความสนใจ ความใส่ใจในสิ่งที่เรากำลังฟังอยู่ ก็เป็นส่วนหนึ่ง

อีกข้อหนึ่งที่สำคัญ คือเรื่องของอคติ ความลำเอียง โดยปกติแล้ว เรามักชอบฟังผู้ที่มีความคิดเห็นตรงกับเรา หรือผู้ที่เราชอบ ผู้ที่เป็นเพื่อนกับเรา ส่วนคนที่เราไม่ชอบ เราจะสังเกตได้ว่า เราพร้อมที่จะตำหนิเขา ไม่ค่อยจะเป็นธรรมกับเขาเท่าไร **คนที่นิสัยไม่ดีหรือมีนิสัยที่เราไม่ชอบ ไม่น่าจะเป็นเหตุว่า เขาไม่มีสติปัญญาเหมือนเรา หรือความรู้ความคิดเห็นทางวิชาการของเขาต้องไร้ค่าเสมอไป** บางคนนิสัยไม่ดี แต่มีความคิดที่ดี บางคนนิสัยดี น่ารักมาก แต่มีความคิดที่ใช้ไม่ได้ก็มี เพราะฉะนั้น

เราต้องรู้จักแยกแยะ รู้จักวิเคราะห์ ต้องให้จิตใจเป็นกลาง **การจะทำจิตใจให้เป็นกลาง อยู่ที่การตั้งสติ ให้พอที่จะรับรู้ต่อความรู้สึกยินดี ชอบ ความไม่ยินดี ไม่ชอบที่เกิดขึ้น และไม่หลงอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้น จนไม่เป็นธรรมกับผู้ที่กำลังพูดอยู่** การฟังเป็นจึงขึ้นอยู่กับการฝึกจิตใจค่อนข้างมาก

อีกข้อหนึ่งคือเรื่องของทิฏฐิมานะ ทุกวันนี้ ที่เราพูดกันว่า ...โอ! คนนั้นเขาเชื่อมั่นในตัวเองมาก... เราลองพิจารณาคำ ๆ นี้ ว่าแปลว่าอะไร **ที่บอกว่ามีความเชื่อมั่นในตัวเอง จริง ๆ แล้วก็มักจะหมายความว่า มีความเชื่อมั่นในความคิดของตัวเอง ทฤษฎีของตัวเอง** เคยมีคนตั้งข้อสังเกตว่า ศัตรูที่สำคัญที่สุดต่อความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ คือนักวิทยาศาสตร์รุ่นเก่า ๆ ที่หวงแหนในทฤษฎี ในชื่อเสียงของตนมาก จนไม่ยอมรับทฤษฎีใหม่หรือความเปลี่ยนแปลง **เมื่อเรายึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตัวเอง ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นคือ เราเอาศักดิ์ศรีของเรา เอาอัตตาของเรา ไปผูกไว้กับข้อคิด** เพราะฉะนั้น เมื่อมีการประชุม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน หากมีใครคัดค้านความคิดของเรา เราจะรู้สึกว่า...ฟังไม่ได้

ฟังไม่ขึ้น... เพราะมันไม่ใช่แค่ปฏิเสธความคิดของเราเท่านั้น แต่ปฏิเสธตัวเราด้วย ความคิดของเราแพ้ ก็คือตัวเราแพ้ **เมื่อเราสร้างความรู้สึกว่า “เรา” ว่า “ของเรา” ตัวเราเป็นเจ้าของความคิด เจ้าของทฤษฎี เจ้าของปรัชญา อย่างนี้จะทำให้เราปิดกั้นและไม่สามารถรับฟังความคิดของคนอื่นได้** เพราะไม่ใช่แค่เปรียบเทียบความคิด แต่กลายเป็นเรื่องของ “ตัวเรา” ตัวเราในสายตาของคนอื่น ศักดิ์ศรีของเรา ฐานะของเรา สิ่งเหล่านี้เข้ามาครอบงำ ทำให้เราฟังไม่ได้ เปลี่ยนไม่ได้ ยอมรับไม่ได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราจะอยู่อย่างไม่มีความคิดเห็น ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมีความคิดเห็น สิ่งสำคัญคือท่าทีของเราต่อความคิดเป็นอย่างไร เราก็ต้องมีความจงรักภักดีต่อความคิด เมื่อมีคนค้าน มีคนไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ว่าเราจะต้องคล้อยตามเขาทันที **เราสู้เพื่อความคิดของเราได้ ถ้าเรามั่นใจว่า ของเราใช่ ของเขาไม่ใช่ แต่เราต้องสู้ด้วยเหตุด้วยผล อย่าให้เรื่อง “ตัวเรา” “ของเรา” เข้ามาครอบงำ** และไม่ใช่ว่าเราจะต้องไปด่าเขา เราจะต้องไม่แพ้เขา อย่างนี้จะเป็นอุปสรรคต่อความเจริญ ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการหรือวิชาชีวิต

คำถามที่ ๒ ผู้ร่วมงานบางคนชอบเสนอความคิดเห็น มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีมาก แต่ไม่ชอบลงมือทำ ชอบเสนอความคิดเฉย ๆ เราจะมีวิธีการอย่างไรให้เขาเอาแนวความคิดนั้นไปทำให้เป็นรูปธรรมขึ้นมาเจ้าคะ

คำตอบ คำถามข้อนี้ อาจจะตอบยากสักหน่อย เพราะอาตมาไม่ทราบบริบทว่า แต่ละคนมีหน้าที่อย่างไร เพราะในบางบริบท คนบางคนอาจจะมีหน้าที่คิด ในขณะที่คนอีกกลุ่มหนึ่งมีหน้าที่ทำ คือถ้ามีข้อตกลงกัน ก็เป็นการแบ่งงานที่ใช้ได้อย่างหนึ่ง แต่ถ้าไม่ได้ตกลงกันอย่างนั้น ก็ต้องมีการตกลงกันล่วงหน้าเกี่ยวกับขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคน ซึ่งนี่เป็นเรื่องของการสื่อสาร คำถามข้อนี้ ผู้เขียนน่าจะมีความเห็นว่า ผู้เสนอความคิดควรจะต้องลงมือทำด้วย แต่คนที่เสนอความคิดเขาจะคิดอย่างนั้นหรือเปล่า เขาอาจคิดว่า เขาช่วยได้มากแล้ว เขาช่วยให้แนวทางแล้ว พวกคุณลองเอาไปทำดูว่าจะเป็นไปได้หรือไม่

อาตมาขอตอบเป็นหลักกว้าง ๆ ว่า **ในการทำงานเป็นกลุ่ม ควรจะมีการตกลงกันในหลักการก่อนว่า ใคร**

มีหน้าที่อย่างไรบ้าง เมื่อมีคนเสนออะไรที่สร้างสรรค์แล้ว กระบวนการต่อไปจะเป็นอย่างไร ต้องมีการโหวตกันหรือไม่ หรือดูว่าพอจะเป็นไปได้หรือไม่ ใครเป็นผู้มีอำนาจตัดสิน เมื่อตัดสินแล้ว จะทำเป็นโมเดล ทดลองทำในระดับหนึ่งก่อนหรือไม่ ผู้ที่เสนอความคิดเห็นควรมีส่วนเกี่ยวข้อง มีส่วนรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน อาตมาว่าถ้ามีการตกลงในหลักการกันก่อนล่วงหน้า มันจะง่ายขึ้น จะได้ไม่ต้องมีความไม่พอใจกันในภายหลัง **เราต้องยอมรับว่า มีบางคนที่คิดเก่ง แต่ทำไม่เป็นก็มี พวกที่ทำเก่ง แต่ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ก็มีเหมือนกัน ถ้าเรายอมรับซึ่งกันและกันด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนว่า เราเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ก็น่าจะเสริมซึ่งกันและกัน** คนนี้คิดเก่งแต่ทำไม่เก่ง คนนี้ทำเก่งแต่คิดไม่เก่ง ก็ช่วยกันสิ ต่างคนต่างทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด

สมัยก่อน ตอนที่อาตมาบริหารวัดป่านานาชาติ อาตมาไม่มีความสามารถในเรื่องการก่อสร้างเลย ทำไม่เป็น แต่บางครั้งอาตมามีความคิด ก็มอบหมายให้พระที่เคยเป็นผู้รับเหมาก่อสร้างเป็นวิศวกรมาก่อนที่จะบวชให้ท่านเป็นหัวหน้างาน อาตมาบอกว่า “ผมมีความคิด

อย่างนี้ มันจะพอเป็นไปได้มั้ย” เราคิดในส่วนที่เป็นหลักการก่อน หลังจากนั้น ก็ให้ผู้ที่มีประสบการณ์ทางภาคปฏิบัติลองวิเคราะห์วิจารณ์ดูว่า เป็นความคิดที่ใช้ได้มากน้อยแค่ไหน อย่างนี้ อาตมาว่าก็พอไปได้นะ

คำถามที่ ๓ ขอให้พระอาจารย์ช่วยชี้แนะวิธีการประชุมแบบระดมความคิดเห็น (brain storming) ด้วยเจ้าค่ะว่า ผู้เข้าร่วมประชุม (ทั้งประธานและผู้เข้าร่วมทุกคน) ควรมีแนวทางในการดำเนินการประชุมอย่างไร เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุดและเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด (เพราะหลายครั้งจบการประชุมด้วยการไม่ได้แนวคิดใด ๆ แถมยังทะเลาะกันอีกเจ้าค่ะ) ในลักษณะการประชุม ๒ รูปแบบต่อไปนี้

๑. ผู้เข้าร่วมประชุมล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่มีความรู้ (ทางโลก) สูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีอัตตาตัวตนสูง ทุกคนพูดแสดงความคิดเห็น แต่ไม่มีคนฟัง

๒. ผู้เข้าร่วมประชุมนั่งเงียบหมด ไม่มีใครแสดงความคิดเห็นเลย ประธานก็คิดไม่ออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจในเรื่องที่ยังไม่เคยมีหลักเกณฑ์กำหนดไว้มาก่อน หรือเรื่องที่การตัดสินจะมีผลกระทบในทางลบหรือเกิดความเสียเปรียบต่อคนบางกลุ่ม

คำตอบ มีหนังสือวิชาการที่เขียนเกี่ยวกับเรื่อง brain storming มากมาย อาตมามีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่มากนัก ในกรณีที่มีปัญหาว่า คนเข้าร่วม

ประชุมมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีอะไรต่อมิอะไรสูงนั้น เราอาจจะต้องใช้วิธีการเสนอความคิดเห็นโดยไม่ต้องเปิดเผยชื่อ คือ ต่างคนต่างทำ ไม่ต้องลงชื่อ จากนั้นก็มีผู้รวบรวมความคิดเห็น

สิ่งที่อาตมาทำอยู่ในปัจจุบันที่โรงเรียนที่อาตมาเป็นที่ปรึกษา คือการทำหลักสูตรพัฒนาความคิด ในระหว่างการไปดูงานที่ต่างประเทศ ได้ไปเจอโครงการหนึ่งของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ชื่อว่า “Making thinking visible” ซึ่งเน้นที่กระบวนความคิด ๒๑ ข้อ เหมือนเป็นสูตรที่ใช้ในบริบทต่าง ๆ เพื่อให้ได้ความคิดที่มีคุณภาพดี พวกเรากำลังแปลเป็นหนังสือภาษาไทยสำหรับใช้ภายในโรงเรียน มีแนวทางมากมายที่น่าจะเป็นประโยชน์ ที่อาตมาเอามาใช้ในโรงเรียนก็ด้วยเหตุผลที่ว่า การใช้ความคิด การใช้เหตุผลต่าง ๆ ของคนไทยนั้น หากมองโดยภาพรวม ยังค่อนข้างอ่อน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คนไทยไม่มีศักยภาพในการพัฒนาเรื่องนี้ คนไทยมี แต่ว่ายังไม่มีการสอน อาตมาจึงอยากจะให้มีการสอนเรื่องนี้อย่างเป็นทางการให้มากขึ้น และอยากให้เป็นที่ยอมรับกันว่า ผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ชั้นมัธยมเป็นต้นไป ควรจะเป็นคนที่คิดเป็น และเรื่องนี้

ควรจะเป็นเป้าหมายของการศึกษา คือ สอนคนให้เป็นคนที่คิดเก่ง คิดเป็น แต่ก่อนที่จะสอนเด็กนักเรียน เราต้องเริ่มจากคุณครูก่อน เราต้องสอนให้คุณครูรู้จักใช้ความคิดที่ดี ใช้เหตุใช้ผล ใช้ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ อาตมาเห็นว่า โครงงาน Making thinking visible นี้ง่ายและได้ผลเร็ว จึงได้เริ่มนำมาใช้ ซึ่งกระบวนการนี้ สามารถนำมาปรับใช้ได้ในทุกระดับ แม้แต่ในระดับอุดมศึกษาหรือในการประชุมระหว่างอาจารย์ วันนี้ อาตมาไม่มีเวลาที่จะกล่าวในรายละเอียด แต่ถ้าใครสนใจ ไปดูใน website มีโรงเรียนทั่วโลกที่ใช้อยู่ มีเป็น Power point และใน YouTube ด้วย ที่น่าประทับใจคือ มีการใช้กระบวนการคิดที่เรียกว่า Thinking routine ในเด็กอายุตั้งแต่ ๕-๖ ขวบ ซึ่งไม่น่าเชื่อว่า เด็กพวกนี้จะคิดได้ดีถึงขนาดนี้

ถ้าการประชุมของเรามีปัญหาเรื่องทิฏฐิมานะ ความคิดเห็น ความถือตัวถือตน ความเชื่อมั่นในตัวเอง เราก็ต้องคิดหาแนวทางหรือวิธีการที่จะเลี่ยงปัญหานี้ให้มากที่สุด เช่น ในกระบวนการคิด เราอาจจัดให้มีกระดานขาวหรือกระดาษแผ่นใหญ่ ๆ แล้วให้แต่ละคนเขียนในกระดาษโดยไม่ต้องระบุชื่อ อาจแบ่งคนออกเป็น

กลุ่ม ๆ ช่วยกันคิดในเรื่องต่าง ๆ สมมุติว่า กลุ่มละ ๓ คน เราก็เขียนของเรา แล้วก็ไปดูของกลุ่มที่ ๒ ว่าเขาเขียนอะไร หรือดูว่ามีอะไรพิเศษกว่าเรา แล้วเอามาเขียนเติม โดยกระบวนการทั้งหมดนี้ เราไม่เน้นว่าเป็นความคิดของใคร เสร็จแล้วจึงเอามาสรุปตอนท้าย นี่ก็เป็นตัวอย่างที่ดีอันหนึ่ง

ส่วนการที่คนบางคนในกลุ่มไม่ค่อยพูด ที่วัดเราใช้วิธีแบบตะวันตก ซึ่งได้ผลเหมือนกัน คือ จัดให้นั่งเป็นวงกลม เรียกว่า วงกลมกัลยาณมิตร ซึ่งวิธีนี้ อาตมาเอาไปใช้ที่โรงเรียนด้วย คือ ให้นั่งเป็นวงกลม สมมุติว่า เราเป็นคนแรกที่พูด พูดเสร็จแล้ว เราก็เชิญอีกคนหนึ่งให้พูด คนนั้นพูดแล้วก็เชิญอีกคนหนึ่งพูดต่อ จนกระทั่งได้พูดครบทุกคน โดยไม่ต้องพูดตามลำดับจากอาวุโสลงไป พอเราพูดของเราแล้ว ก็เชิญใครก็ได้ที่ยังไม่ได้พูด นี่เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสได้พูดและควรจะพูด ในกรณีที่บางคนบอกว่า ไม่มีอะไรจะพูด อันนี้ก็แล้วแต่ moderator หรือผู้คุมการประชุมว่า จะอนุญาตให้คนไม่พูดหรือไม่ หรือไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องพูด พูด ๒-๓ คำก็ยังดี ซึ่งอันนี้ก็แล้วแต่สไตล์ของผู้คุมการประชุม

คำถามที่ ๔ ตั้งปณิธานวันปีใหม่ แต่ทำไม่เคยสำเร็จ เราจะมีวิธีหรือหลักการที่ทำให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้อย่างไรบ้างเจ้าคะ

คำตอบ เรื่องการอธิษฐาน การตั้งเป้าหมาย เราต้องดูว่าทางสายกลางอยู่ตรงไหน ถ้าเราตั้งเป้าไว้ง่ายเกินไป ทำแล้วก็ไม่เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกเฉย ๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์ แต่ถ้าตั้งยากเกินไป แล้วไม่สามารถทำได้ เราก็จะรู้สึกกลุ้มใจว่า ตัวเองทำอะไรไม่เคยสำเร็จสักที แย่มาก เป็นต้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราควรทำคือ การอธิษฐานหรือตั้งเป้าหมายต่าง ๆ ในทางที่ทำได้ยากแต่ไม่เกินวิสัย อาตมาเคยเปรียบเทียบกับการเล่นเทนนิส ถ้าเราเล่นกับคนที่มีความสามารถด้อยกว่าเรามาก เราชนะ ๖-๐ ๖-๐ เราก็ไม่สนุกนะ แต่ถ้าเราเล่นกับคนที่เก่งกว่าเรามาก แล้วเราแพ้ ๐-๖ ๐-๖ ก็ไม่สนุกเหมือนกัน ที่ดีที่สุดคือ เล่นกับคนที่เก่งกว่าเราบ้างเล็กน้อย เพราะเมื่อเราเล่นกับคนที่เก่งกว่าเราเล็กน้อย เราจะรู้สึกว่า เราเก่งกว่าที่คิด เหมือนกับว่ามีการดึงตัวเราให้สูงขึ้น เป็นการท้าทายในลักษณะที่ไม่ใช่ว่าเกินกำลัง เราต้องผลักดันตัวเองบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ถึงกับหักโหม

เรื่องการอธิษฐาน การตั้งปณิธาน เราควรกำหนดให้เป็นสิ่งที่เราสามารถจะวัดได้ และควรต้องมีกำหนดเวลา ไม่ใช่แค่ว่าปีนี้เราจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ควรเป็นในลักษณะที่ว่า ในปีแรก เดือนแรกจะต้องเป็นอย่างนี้ เดือนที่ ๒ เดือนที่ ๓ จะต้องเป็นอย่างนี้ๆ เราจะได้ประเมินหรือดูว่า พอจะเป็นไปได้ไหม ไม่ยากจนเกินไป และ**ควรตั้งเป้าหมายแบบเจาะจง ไม่กว้างเกินไปจนไม่ชัดเจน และควรเป็นสิ่งที่วัดได้** อีกอย่างที่จะช่วยได้ คือเพื่อน เราอธิษฐานอะไร ก็ประกาศให้ทุกคนในกลุ่มไลน์ของเรา หรือกลุ่มอะไรก็แล้วแต่ รับทราบ มันก็ช่วยได้เหมือนกัน

เมื่อพูดถึงจิตใจของคน มีเทคนิคอย่างหนึ่ง อาตมาขออภัยจำชื่อไม่ได้ เป็นศัพท์ญี่ปุ่น แต่คนคิดเป็นชาวอเมริกัน เป็นทฤษฎีเรื่องการเปลี่ยนทีละเล็กทีละน้อย ผู้เขียนหนังสือที่อาตมาได้อ่านเกี่ยวกับเรื่องนี้ เล่าถึงคนไข้ที่อ้วนมากและเป็นโรคนั้นโรคนี้เพราะความอ้วนเป็นปัจจัยสำคัญ เขาเองอยากจะลดน้ำหนัก คุณหมอและนักจิตวิทยาได้พยายามให้คำแนะนำหลายอย่าง เช่น การไปยิม การออกกำลังกาย แต่เขาทำไม่ได้สักอย่าง แม้แต่จะ

ออกกำลังกายเป็นเวลา ๑๕ นาที ๒๐ นาที ก็ยังทำไม่ได้ สุดท้าย ผู้เชี่ยวชาญในวิธีนี้ ได้ไปพบกับคนไข้ และเสนอให้เขาออกกำลังกายวันละ ๓๐ วินาทีว่า เขาพอจะทำได้หรือไม่ เขาก็โล่งใจ...เออ! ๓๐ วินาที... โอเค ได้...ความคิดหรือปรัชญาที่อยู่เบื้องหลังวิธีการนี้น่าสนใจ เพราะการออกกำลังกายแค่วันละ ๓๐ วินาที ก็คงไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรมากมายต่อร่างกาย **แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปคือการมองตัวเอง** จากคนที่มองตัวเองว่า เป็นคนที่ออกกำลังกายไม่ได้ ไม่เคย ทำไม่ได้ กลายเป็น “ข้าพเจ้าออกกำลังกายทุกวัน วันละ ๓๐ วินาที” อันนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความรู้สึกใหม่ขึ้นมาว่า “ข้าพเจ้าเป็นคนออกกำลังกาย” หลังจากนั้น ก็ค่อยๆ เพิ่มเวลาทีละเล็กทีละน้อย จาก ๓๐ วินาทีเป็น ๑ นาที **คือเราต้องเปลี่ยนการมองตัวเองเสียก่อน หลังจากนั้นเรื่องของพฤติกรรมจะค่อยๆ ตามมา** เทคนิคนี้เอามาใช้ได้ในองค์กรหรือบริษัท เวลาที่มีความรู้สึกว่า ไม่ค่อยจะพอใจกับความเป็นอยู่หรืออะไรก็แล้วแต่ ผู้คุมการประชุมก็ชักชวนให้ทุกคนเสนอสิ่งที่ควรจะเปลี่ยนในองค์กรของเรา โดยมีข้อแม้ว่า ต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนได้เลย

ตอนนี้ ไม่ใช่โครงงานระยะยาว แต่เป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เมื่อเปลี่ยนแล้ว สถานที่ ความเป็นอยู่ของเราจะดีขึ้น พอทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ ความรู้สึกจะเปลี่ยน คือแทนที่จะคิดว่า “มันก็เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ไม่เคยมีอะไรเปลี่ยนแปลง ผู้ใหญ่ก็ไม่เคยเห็นความสำคัญอะไร” แต่ถ้าเรารู้สึกว่า เรื่องนั้นก็ดีขึ้นนิดหน่อย เรื่องนี้ก็ดีขึ้นนิดหน่อย มันก็ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาว่า ถ้าเปลี่ยนเรื่องเล็กน้อยได้ เรื่องใหญ่กว่านี้ก็น่าจะเปลี่ยนได้เหมือนกัน

คำถามที่ ๕ ทำอย่างไรให้ไม่รู้สึกเหนื่อยและเบื่อกับชีวิต เราสามารถสร้างพลังงานและความกระตือรือร้นในชีวิตได้อย่างไรครับ

คำตอบ เรื่องนี้เป็นเรื่องของความคิด บางคนเบื่อชีวิต เศร้า ซึมเศร้า พอถามว่า “ซึมเศร้าตั้งแต่เมื่อไร” ก็จะตอบว่า “ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนกระทั่งหลับ เบื่อ...” อาตมาขอถามว่า “เวลากินข้าวเบื่อไหม” “ก็ไม่” คือในแต่ละวัน ถ้าเราดูชีวิตของเราว่าเป็นกระแสตั้งแต่เช้าจนเย็น กระแสอารมณ์ ก็ไม่ใช่ว่าจะมีอารมณ์เดียวตลอดทั้งวัน แต่เพราะเราดูภาพรวมเกินไป ไม่ได้เจาะดูในรายละเอียดของความรู้สึกที่เป็นจริงในแต่ละขณะ แต่ละวินาที แต่ละนาที ที่บังเอิญจิตของเราตกร่อง จึงรู้สึกแย่ เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกให้ดูความจริงให้มากกว่านี้ และควรจะสังเกตว่า แม้จิตจะไม่มีกำลัง จะเบื่อ ความเบื่อก็ไม่คงที่ เบื่อบ้าง เบื่อมาก เบื่อเต็มที่ เบื่อเหลือเกิน มันไม่คงที่ ทุกอย่างมีความแปรปรวน แม้แต่อารมณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เราต้องดูว่ามันแปรปรวนเพราะอะไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร เราจะได้วิจัยอารมณ์ว่า เกิดเพราะอะไร และมีอะไรไหมที่ทำให้เราลืมมันไป หรือทำให้รู้สึกดีขึ้นบ้าง

ในทางธรรม ท่านบอกว่า สิ่งที่จะช่วยลดความรู้สึกเหล่านี้ได้ในเบื้องต้น คือการให้ทาน ซึ่งไม่ได้หมายถึงการให้วัตถุหรือการใส่บาตรเท่านั้น แต่หมายถึง**การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจะทำให้จิตใจของเราสดชื่นขึ้นมาทันที** แต่ถ้าทำเพื่อหวังอะไร เราจะรู้สึกเหมือนเป็นการแลกเปลี่ยนมากกว่า **ความเบื่อ ความเหนื่อย มักจะเกิดเพราะเราเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาลทุกเรื่อง ความรู้สึกของฉัน ความสุขของฉัน ความทุกข์ของฉัน อะไร ๆ ของฉันหมด มันก็ต้องน่าเบื่อแน่นอน** มันน่าเบื่อเพราะเรามองชีวิตว่าเป็นเรื่องของตัวเรา แต่ถ้าเราเอาความสุขความทุกข์ของคนอื่นเป็นใหญ่ หรือให้ความสำคัญมากขึ้น ความสุขจะปรากฏทันที นี่คือสมมุติฐานของพุทธศาสนาให้เราดูว่าใช่หรือไม่

ความคิดบางอย่างเป็นพิษเป็นภัยกับเรามาก ถ้าเราไม่รู้จักระวังความคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ **คนเราจะดูแลชีวิตของตัวเองได้ ต้องดูแลจิตใจเป็นหลักใหญ่** เพราะจิตเป็นตัวกำหนด **ความคิดที่ทำให้รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น**

คือการคิดในเรื่องของบุญคุณ ให้เราระลึกในบุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ บุญคุณของครูบาอาจารย์ บุญคุณของคุณครูทุกคน แค่คิดเรื่องนี้ จิตใจเราก็เปลี่ยน ...โอ! โชคดีนะ ที่เราได้อยู่ตรงนี้...สิ่งที่เราได้รับมาจากคุณพ่อคุณแม่ เราต้องพยายามตอบแทน... กำลังใจจะมาทันที เมื่อเราสำนึกในบุญคุณ อย่างนี้ก็เป็นการภาวนา ให้เราลองเขียนหัวข้อเกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้สึกว่าเรามีบุญ...โอ! เป็นบุญของเรานะที่...ข้อที่ ๑...ข้อที่ ๒...ข้อที่ ๓...ข้อที่ ๔... พอเริ่มคิด ไม่รู้มาจากไหน เยอะแยะไปหมด จิตใจย่อมมีกำลังมากขึ้น และ**ถ้าเราเจริญสติ คือ ให้รู้ตัวมากขึ้น รู้กายรู้ใจมากขึ้น พอจิตเริ่มจะตกร่อง ไปคิดในสิ่งที่ทำให้ความเบื่อหน่ายเพิ่มมากขึ้น เราก็รู้ตัว รู้แล้ววาง แต่ถ้าขาดสติ ทางเลือกในชีวิตของเราจะน้อย** ถึงแม้ว่าเมื่อมองจากภายนอก อาจจะดูเป็นผู้ที่มีอิสระในหลาย ๆ เรื่อง แต่เป็นความเป็นอิสระในเรื่องที่ไร้สาระเสียส่วนใหญ่ เช่น เราเข้าไปในร้านขายไอศกรีมที่มี ๒๐ - ๓๐ กว่ารสให้เราเลือก เรามีอิสระที่จะเลือกรสไอศกรีมได้ แต่ความเป็นอิสระของเราเป็นเรื่องของความเป็นอิสระในการบริโภคเป็นส่วนใหญ่ **จริง ๆ แล้ว จิตใจของเราเหมือน**

หุ่นกระบอก ได้รับการกระตุ้นอย่างไร ก็ไปตามนั้นเป็นส่วนใหญ่ แล้วค่อยหาเหตุผลมาประกอบทีหลัง

เรื่องของเหตุผล เราต้องระวัง เราไม่ควรจะงมงายในเหตุผล เรื่องนี้เป็นอย่างไร อาตมาจะอธิบายให้ฟัง เมื่อหลายปีก่อน อาตมาได้อ่านผลงานของศาสตราจารย์ชาวอเมริกันคนหนึ่งซึ่งน่าสนใจ เขาทำการวิจัยเกี่ยวกับการสะกดจิต เขาเล่าว่า เขาชวนนักศึกษาที่เรียนกับเขามาที่บ้านกลุ่มหนึ่ง แล้วเขาสะกดจิตนักศึกษาคนหนึ่ง ในระหว่างที่อยู่ในภาวะสะกดจิต เขาบอกกับนักศึกษาคนนี้ว่า เมื่อออกจากภาวะสะกดจิตแล้ว หากอาจารย์ชวนดื่มน้ำชา ให้เดินไปที่ประตู กางร่มที่อยู่ข้างประตู หลังจากนั้น อาจารย์ก็ค่อย ๆ ให้นักศึกษาออกจากภาวะสะกดจิตกลับมาสู่ภาวะปกติ อาจารย์ชวนคุยสักพัก แล้วถามว่า “จะดื่มน้ำชาไหม” ลูกศิษย์ลุกขึ้นทันที เดินไปที่ประตูแล้วกางร่ม อาจารย์ถามว่า “กางร่มทำไม” ลูกศิษย์ก็ตอบว่า “ตอนที่เดินทางมา อากาศมันครึ้ม ๆ ผมไม่ได้เอาเสื้อกันฝนมา ผมว่า ถ้าฝนตก ผมจะขอยืมร่มของอาจารย์ แต่ไม่แน่ใจว่า มันจะใช้ได้หรือเปล่า” คือ ไม่ต้องคิดแม้แต่หนึ่งวินาที ก็สามารถหาเหตุผลที่

น่าเชื่อออกมาได้เป็นชุดเลย เป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผลที่น่าเชื่อในเรื่องที่ไร้เหตุผลร้อยเปอร์เซ็นต์ ที่เขาเดินไปกางร่มก็เพราะอาจารย์สั่งไว้เท่านั้นเอง นี่เป็นสิ่งที่แสดงถึง**ความอัศจรรย์ของสมองคนที่สามารถทำอะไรด้วยตัณหา ทำอะไรด้วยความอยาก ทำอะไรด้วยความกลัว ทำอะไรด้วยกิเลส แล้วสร้างเหตุผลมาสนับสนุนทีหลัง จนตัวเองเชื่อว่าทำด้วยเหตุผล** ถ้าใครบอกว่าทำด้วยกิเลสก็น้อยใจ...ทำไมเขามองเราอย่างนั้น... เพราะฉะนั้น **เราต้องระวังในเรื่องเหตุผล แล้วเราจะทำอย่างไรดี สิ่งที่สำคัญคือสติ เมื่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เราก็รู้ว่า นี่คือความลำเอียง นี่คือความคิด นี่คือความโกรธ นี่คือความหลง แล้วแทนที่จะวิ่งตามโดยไม่ทันรู้ตัว เรามีโอกาสเลือกที่จะไม่ทำ ความเป็นอิสระที่น่าสนใจมากสำหรับอาตมา คือ อิสระที่จะไม่ทำ** ไม่ใช่มีความสามารถที่จะเลือกกินไอศกรีมรสนั้นรสนี้ แต่ว่ามีความสามารถที่จะไม่กิน หรือที่จะทำสิ่งที่สอดคล้องหรือตรงกับอุดมการณ์ความหมายชีวิตของตน **ทุกคนมีอุดมการณ์ แต่อุดมการณ์มักจะอยู่เฉพาะเวลาที่ไม่มีอะไรมากระทบอารมณ์ ก่อนอารมณ์**

เกิดขึ้นเรารู้ทุกอย่าง หลังจากอารมณ์ผ่านไปเราก็รู้ทุกอย่าง แต่ขณะมีอารมณ์ เราไม่รู้อะไรสักอย่าง เพราะฉะนั้น อาตมาจึงว่า **เราฉลาด แต่ฉลาดเฉพาะเวลาที่เราไม่โง่** การที่เราบอกว่าคนนั้นฉลาด มันไม่จริงหรอก **คนเราจะมีช่วงฉลาดและช่วงที่โง่สลับกันไปในแต่ละวัน การปฏิบัติธรรม คือการพยายามให้ช่วงที่โง่มีน้อยลง และให้ช่วงที่ฉลาดมีมากขึ้น** เราต้องดึงปัญญามาใช้เป็นเครื่องมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลามีสิ่งท้าทาย ไม่ใช่ว่าใช้ปัญญาได้เฉพาะเวลาที่ไม่มีอะไรมากระทบผลประโยชน์ส่วนตัว ความรู้สึก หรืออัตตาตัวตนของเรา

คำถามที่ ๖ เจอเพื่อนรุ่นน้องที่ดื้อเงียบ ไม่ยอมรับฟังคำแนะนำ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็ไม่ได้เก่ง ควรทำอย่างไรดี (ควรตัดหางปล่อยวัดหรือสอนต่อไปดีครับ)

คำตอบ **เรื่องความดื้อรั้นกับการยืนยันในหลักการ มันก็แล้วแต่มุมมองใช่หรือไม่ เขาอาจจะสู้เพื่อหลักการ แต่เพราะมันไม่ถูกใจเรา เราจึงหาว่าเขาดื้อ** ซึ่งก็ต้องดูดี ๆ ว่า เป็นเรื่องความดื้อจริงหรือเปล่า หรือว่าเขามีเหตุผลหรือเปล่า **เวลาเรามั่นใจว่า เราถูก เขาผิด เรามักจะมองว่าเรามีเหตุผล และเขาไม่มีเหตุผลเลย แต่มันใช่อย่างนั้นจริงหรือเปล่า** อีกอย่างหนึ่งก็คือ การสื่อสารของเรา ในการให้คำแนะนำ **เราต้องฉลาดในหลายเรื่อง จึงจะทำให้สิ่งที่เราพูดเข้าถึงจิตใจเขา** เริ่มตั้งแต่**การเลือกกาลเทศะ** ถ้าเราพูดไม่ถูกกาลเทศะ เขาไม่อยู่ในสภาวะที่เขาจะยอมรับได้ การพูดของเราก็ไม่เกิดผล อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญคือ ก่อนการสื่อสารจะเกิดขึ้น **ต้องมีฐานแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกันเกิดขึ้นเสียก่อน** ตอนอาตมาไปอยู่กับหลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพงใหม่ ๆ บางครั้งท่านสอนในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วยหรือไม่อยากทำก็มี แต่เราก็ทำ เพราะความศรัทธาใน

องค์ท่าน เพราะท่านเป็นผู้มีปัญญา มีความหวังดีต่อเรา เพราะเราไว้ใจท่าน เราจึงยอมทำในสิ่งที่ตัวเราไม่เห็น หรือยังไม่เห็นด้วยในตอนนั้น กรณีนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราพูดออกไป โดยที่เขายังไม่ไว้ใจเราว่าเราหวังดีต่อเขาจริง หรือเข้าใจเขาจริง ก็ไม่แปลกใจที่เขาจะไม่ทำตามคำแนะนำของเรา ฉะนั้น ก่อนที่เราจะสรุปว่าเขาดื้อเงียบ ซึ่งก็อาจเป็นไปได้เหมือนกัน แต่ก็อาจจะไม่ใช่ เราควรกลับมาดูตัวเองก่อนว่า เราสามารถปลูกฝังศรัทธาและความไว้ใจในตัวเราให้เขาได้หรือยัง เพราะถ้าเขายังไม่ไว้ใจเรา เขาอาจจะยอมรับคำแนะนำจากเราไม่ได้ แต่ถ้าเขาดื้อจริง แล้วเรารำคาญ ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ เขาก็คงมีอะไรขัดข้องอยู่ในใจ

ตอนที่อาตมาเป็นเจ้าอาวาส เมื่ออายุมากขึ้นสัก ๔๐ ขึ้นไปแล้ว คนที่เข้ามาบวชอายุ ๒๐ ต้นๆ เขาจะมีความรู้สึกว่า เขาเป็นลูกชาย เป็นลูกของเราได้ การมีความรู้สึกว่าเป็นลูกชาย ส่วนใหญ่ก็เป็นสิ่งที่ดี แต่สิ่งที่มักจะเป็นผลร้ายคือ เขามองว่าเราเป็นพ่อ สำหรับชาวตะวันตกแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกมักมีปัญหามาก ฉะนั้น บางครั้งเราสอนอะไร ผู้ที่เขาเคยมี

ปัญหากับพ่อ มักจะดื้อเงียบ เพราะเขามองเราเป็นพ่อ เขา project มาที่เรา อาตมาเคยอุทานออกมาว่า “ท่าน... ผมไม่ใช่พ่อของท่านนะ” พระรูปนั้นเป็นพระที่มีปัญหากับพ่อมาก ดังนั้น พ่อสั่งอะไรก็จะต่อต้านเป็นอัตโนมัติ ไม่ว่าที่ไหน องค์กรไหน ผู้ใหญ่คือตัวแทนของพ่อ ผู้ใหญ่สั่งอะไรก็ต้องมีการต่อต้าน เป็นเรื่องอัตโนมัติ เรื่องแบบนี้บางครั้งไม่ได้เกิดปฏิกิริยาต่อตัวเรา แต่เพราะตัวเราเป็นสัญลักษณ์ของบางสิ่งบางอย่างในชีวิตเขา มันเป็นเรื่องสลับซับซ้อนในการอยู่ด้วยกัน ก็ต้องค่อย ๆ ดูไป ช่วยเขาเท่าที่เราจะช่วยได้ ถ้าเขาไม่รับจากเรา ก็ลองคิดดูว่า จะมีผู้อื่นที่จะช่วยเขาได้หรือไม่ หรือที่จะรับฟังเขาได้ และเขายอมรับฟัง แต่ถ้าในที่สุด ช่วงนี้เรายังช่วยเขาไม่ได้ เราก็วางใจกลาง ๆ ก่อน เรียกว่า อุเบกขา แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยทิ้ง ถ้าเกิดความเปลี่ยนแปลงเมื่อไหร่ เราก็พร้อมที่จะเข้าไปช่วยเขาได้

คำถามที่ ๗ ความขัดแย้งทางความคิดและอุดมการณ์อย่างรุนแรง ถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับผู้มีพระคุณ เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรได้อีก นอกเหนือจากการวางเฉย หรือการไม่พูดถึงประเด็นนี้ครับ

คำตอบ อาตมาว่า เราใช้คำว่าขัดแย้งง่ายเกินไป **บางครั้ง การมีความเห็นไม่ตรงกันก็ไม่ใช่ว่าจะต้องมองเป็นความขัดแย้งเสมอไป** ต่างคนต่างคิดไม่เหมือนกัน ที่จริงความหลากหลายของความคิดก็เป็นหลักสำคัญของประชาธิปไตย ที่เราถือว่าหลายคนช่วยกันคิดถกกัน มีการแลกเปลี่ยนกัน ใช้สมอง สุดท้าย น่าจะดีกว่าให้ผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้คิด แต่**การใช้ความคิด ความเห็น ประสบการณ์ อุดมการณ์ของคนหลาย ๆ คน ย่อมต้องมีชนกันบ้าง ถ้าเป็นการชนกันที่อยู่ในขอบเขตของการเคารพซึ่งกันและกัน และการไม่ใช้ภาษาหยาบคายก็เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์พอสมควร** แต่ถ้าให้คนใดคนหนึ่งเป็นผู้สั่ง คือเป็นระบบเผด็จการ ผลก็คือ คนจะแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งทำตาม เชื่อฟังทุกอย่าง เหมือนเป็นแพะเป็นแกะไป อีกกลุ่มหนึ่งต่อต้านทุกอย่าง การต่อต้านเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเช่นเดียวกับการทำตามเพราะความเชื่อ

ข้อเสียของระบบสั่งการจากข้างบนหรือระบบเผด็จการ คือ คนข้างล่างจะโง่ หรือไม่ค่อยเกิดสติปัญญา เพราะจะกลายเป็นว่า เชื่ออย่างงมงายหรือปฏิเสธอย่างงมงาย แต่การที่เราถือว่า แต่ละคนมีมุมมองที่ไม่เหมือนกัน ผลประโยชน์ก็ไม่เหมือนกัน สติปัญญาก็ไม่เหมือนกัน เราให้ทุกคนมีสิทธิ์ออกความคิดเห็นภายในกรอบที่เรากำหนดไว้ เพื่อรักษาความสามัคคี **เราไม่ควรประณามว่า การที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันเป็นความขัดแย้งเสมอไป ถ้าเรามีความหวังดีต่อกันและกัน เคารพซึ่งกันและกัน และไม่ลืมว่า สุดท้ายเราก็เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน** เมื่อเรามีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้ใหญ่หรือผู้มีพระคุณ อาจจะเป็นคุณพ่อคุณแม่หรือใครก็แล้วแต่ สิ่งสำคัญที่สุดคือ **เราต้องแยกระหว่างความคิดเห็นและความเคารพนับถือ** เพราะผู้ใหญ่มักจะมองว่า การที่ลูกหรือผู้น้อยมีความเห็นไม่ตรงกับท่าน คือการปฏิเสธความคิดเห็นของท่าน เท่ากับการปฏิเสธตัวท่าน ซึ่งทำให้เจ็บใจมาก ดังนั้น เราจึงต้องอ่อนน้อมถ่อมตน และยืนยันว่า เรายังรักท่านอยู่ ยังมีความผูกพันกันอยู่ แต่ในเรื่องที่ความคิดเห็นไม่ตรงกันนี้ ถ้าเราพอจะเปลี่ยนได้บ้าง

เราก็ปรับเปลี่ยนไป แต่ถ้ารู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว พอแล้ว เปลี่ยนได้แค่ไม่นานก็คุมสติไม่อยู่แล้ว รำคาญกัน ก็คงจะต้องใช้วิธีเอาตัวรอดไว้ก่อน คือไม่พูดในประเด็นนี้

คำถามที่ ๘ โดนกล่าวหาว่าทำผิด ทั้งๆ ที่รุ่นพี่เป็นคนสั่งให้ทำ แต่รุ่นพี่กลับเงียบ ไม่ช่วยรับผิดชอบ เราควรทำอย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ อาตมาก็ขอประกาศในที่นี้แทนผู้ถาม ถ้ารุ่นพี่อยู่ในที่นี้ ก็ช่วยรับผิดชอบบ้าง ชีวิตก็เป็นอย่างนี้แหละ มันเป็นโลกธรรม ถ้ามองในระยะสั้น ก็จะรู้สึกว่าไม่ค่อยมีความยุติธรรมเมื่อเราโดนแบบนี้ สมมุติว่าเราเป็นรุ่นน้อง รุ่นพี่สั่งให้เราทำ เราทำแล้วผิด ถูกต่อว่า ไม่ยุติธรรม คนบางคนได้ข้อคิดว่า ถ้าเขาเป็นรุ่นพี่ เขาจะทำกับรุ่นน้องอย่างนี้บ้าง เพราะรุ่นพี่ก็เคยทำกับเขาแบบนี้ คิดอย่างนี้ไม่ดี แต่ถ้าเราคิดดี เราจะคิดว่า เมื่อรุ่นพี่สั่งแล้วน้องทำตามที่พี่สั่ง แล้วน้องถูกต่อว่าว่าทำผิด มันไม่ยุติธรรม มันไม่ดีเลย เมื่อเราเป็นรุ่นพี่ เราจะไม่ทำอย่างนี้กับรุ่นน้องของเราเป็นอันขาด ถ้าคิดได้อย่างนี้ ถือว่าได้กำไรชีวิตเลย ได้ความตั้งอกตั้งใจในสิ่งที่ดี เพราะรุ่นพี่คนนี้เป็นตัวอย่าง คือ **ในชีวิตเรา เราต้องการตัวอย่าง ๒ แบบ ตัวอย่างในทางดี และตัวอย่างในทางไม่ดี** บางครั้ง ตัวอย่างในทางไม่ดี มีประโยชน์มากกว่าตัวอย่างในทางดี เพราะเราจะไม่มีวันลืม ถ้าเป็นตัวอย่างในทางดี

นาน ๆ ไปเราอาจจะลืม แต่อันที่ทำให้เราเจ็บใจ เราก็ต้องตั้งใจว่า เราจะไม่เป็นคนแบบนี้เป็นอันขาด... ผมจะเป็นคนที่มีเมตตา นอบน้อม ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ผมจะรับผิดชอบ... คือ กลายเป็นอุดมการณ์ กลายเป็นหลักชีวิตของเรา ต้องขอบคุณรุ่นพี่ที่ทำอย่างนี้กับเรา

คำถามที่ ๙ ถ้าเราถูกบังคับให้เชื่อและศรัทธาอย่างไม่มีข้อแม้กับคน ๆ หนึ่ง (โดยที่เรารู้ว่าคน ๆ นั้นไม่ใช่คนดีและเป็นคนที่อันตรายมาก ๆ) และถ้าเราไม่ศรัทธาในสิ่งนั้นจะก่อให้เกิดโทษร้ายแรงต่อตัวเรา เราควรจะทำตัวอย่างไรดีครับ การฝืนใจเสแสร้งว่าตัวเองศรัทธาเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดได้ เป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ครับ

คำตอบ อาตมาไม่เข้าใจคำนี้ “ถูกบังคับให้เชื่อ” จะบังคับให้ใครเชื่อคงไม่ได้ และคำว่าศรัทธาในคำถามนี้อาตมาไม่เข้าใจว่า ใช้คำว่าศรัทธาในความหมายทางพุทธหรือในความหมายว่าเชื่อ คนไม่ดีสั่งให้เราเชื่อ ยังไงเราก็ไม่เชื่อ หรือจะเป็นว่า เขาสั่งว่าทำไปเลย ไม่ต้องคิดมากแล้วจะดี... แต่อาตมาคิดว่า การฝืนใจ การเสแสร้งนั้นไม่ทำดีกว่า ในชีวิตของเรา เรื่องที่เป็นขาวเป็นดำนั้นไม่ค่อยเท่าไหร่ แต่บางเรื่องจะเป็นสีเทา สีเทาเข้ม สีเทาอ่อน คือ ไม่มีใครคอยบอกว่า...อย่างนี้ถูก อย่างนี้ผิด อย่างนี้ได้ เอาอย่างนี้ก่อน... แล้วเราจะปลอดภัยได้อย่างไร **สิ่งที่รับประกันความปลอดภัยให้เราได้แน่นอน คือศีลห้า คนรักษาศีลห้า รับรองได้ว่าปลอดภัย** แต่ถ้าเราอนุโลมในเรื่องศีลห้าแม้เพียงข้อเดียว จะอันตราย

หรือล่อแหลมนะ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม เราต้องไม่โกหก ไม่เสแสร้ง บางสิ่งบางอย่าง หากไม่สะดวกจะพูด ก็ไม่ใช่ว่าเราจะต้องพูด แต่อย่าโกหก หรืออย่าบอกว่าเชื่อในสิ่งที่ไม่เชื่อ เพราะในระยะยาวจะเป็นปัญหาเพิ่มมากขึ้น ๆ **สิ่งที่เป็นเข็มทิศของเราคือศีลห้า ที่ตั้งของสติในชีวิตประจำวันคือศีลห้า** ถ้ายึดศีลห้าแล้วสบายใจได้ อาจจะผิดพลาดได้ มีปัญหาได้ หรือยากลำบากในบางเรื่อง แต่ในระยะยาวแล้ว นี่เป็นแนวทางที่ดีที่สุดเพราะปลอดภัยที่สุด รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคำถามนี้ อาตมาไม่ค่อยจะเข้าใจ แต่ขอพูดเฉพาะข้อที่ว่าเสแสร้ง... ก็ไม่อยากให้เสแสร้ง

คำถามที่ ๑๐ รู้สึกกังวลและกลัวทุกครั้งที่จะต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ในชีวิต อยากให้พระอาจารย์แนะนำวิธีคิดเพื่อที่จะทำให้เราสามารถก้าวออกจาก comfort zone ของเราเพื่อกล้าที่จะเจอกับสิ่งใหม่ๆ ได้เจ้าค่ะ

คำตอบ ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง เมื่อเราลืมหูลืมตา พบเห็นอะไรก็มีแต่ความเปลี่ยนแปลง เมื่อเจอความเปลี่ยนแปลง คนที่ขาดปัญญาบางคนก็จะยึดมั่นถือมั่นในของเก่า ของเก่าดีหมด สมัยก่อนมันดีอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เหมือนสมัยนี้ สมัยนี้มันแย่...สมัยก่อนคือสมัยก่อนในความทรงจำ ไม่ใช่สมัยก่อนจริง แต่เป็นการเอาสัญญาบางอย่างในเรื่องสมัยก่อนเป็นที่พึ่ง ส่วนคนบางคนก็ชอบของใหม่ อะไรที่ใหม่ที่ทันสมัยก็เอาเลย มีความสุขกับการเป็นคนทันสมัย **ผู้มีปัญญาต้องศึกษาความเปลี่ยนแปลง เพื่อให้รู้ว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงนั้นเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุด้วยปัจจัยอย่างไร และควรวางท่าทีต่อความเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างไร**

ในปัจจุบัน สิ่งที่เห็นได้ชัด คือ ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์เมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว คนตื่นเต้นกันมาก

คิดว่าโลกจะเป็นใบเดียวกัน จะมีความสมานสามัคคีกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น แต่ผลที่ออกมาเกือบจะตรงกันข้าม เพราะเมื่อความเปลี่ยนแปลงปรากฏอย่างรวดเร็ว และคนส่วนใหญ่รู้ว่า ตนไม่มีอำนาจในตัวที่จะควบคุมและป้องกันตนเอง รู้สึกว่าตัวเองเป็นเหยื่อของความเปลี่ยนแปลง ความทุกข์จึงเกิดขึ้น และยุทธศาสตร์ยุทธวิธีของคนส่วนใหญ่คือ ความเชื่องมงายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแทนที่ความเชื่อแบบงมงายในศาสนาจะลดน้อยลงตามความก้าวหน้าทางการศึกษา ตามความคิดของนักวิชาการเมื่อยี่สิบกว่าปีที่ผ่านมา กลับเป็นว่า ความคิดความเชื่ออันงมงายในศาสนาและความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อทางศาสนากลับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะคนอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ทำใจไม่ได้ ต้องการอะไรที่ไม่เปลี่ยนแปลง และสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือคัมภีร์คำสอน ถ้าเชื่อในสิ่งนี้อย่างเดียวจะได้ขึ้นสวรรค์ ฉะนั้นความเชื่อในศาสนาอย่างงมงายจึงเป็นอาการของผู้ที่เป็นทุกข์กับความเปลี่ยนแปลง บางคนก็ต้องการควบคุมความเปลี่ยนแปลงภายในกรอบส่วนตัว อาจเป็นการควบคุมภายในครอบครัวด้วยการบังคับ แต่มันก็เป็นไปไม่ได้

พุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจความเปลี่ยนแปลง ให้เราศึกษาความเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องกลัวความเปลี่ยนแปลง เพราะชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงทุกวินาที ไม่มีอะไรคงที่สักอย่าง ดูร่างกาย ความรู้สึก ความทรงจำ ความคิด ทุกอย่างเป็นกระแสของความเปลี่ยนแปลง **ชีวิตของเราคือความเปลี่ยนแปลง** เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เกิดแล้วก็แก่ขึ้นๆๆ พออายุสักสี่สิบก็แก่ลงๆๆ แล้วก็ตาย นี่คือชีวิตของเรา ไม่มีอะไรคงที่สักอย่าง เพราะฉะนั้น **ถ้าเรามองตัวจริงของชีวิต เมื่อชีวิตเราเกิดความเปลี่ยนแปลง และในความเปลี่ยนแปลงคือความเปลี่ยนแปลง มันสอดคล้องกัน ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ แต่เมื่อเรารู้สึกว่า เราอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง ทำอย่างไรเราจึงจะป้องกันตัวเราจากความเปลี่ยนแปลง นั่นคือความคิดผิด** คือมองข้ามตัวเราที่เราเป็นห่วง **ตัวเรานั่นแหละคือความเปลี่ยนแปลง เป็นกระแสของความเปลี่ยนแปลง** การภาวนา คือการฝึกให้กลับมาอยู่กับกายกับใจ ออกจากโลกแห่งความปรุงแต่งมาอยู่กับของจริง เป็นวิธีการแก้ปัญหาในเรื่องนี้ได้ดีที่สุด

คำถามที่ ๑๑ เราจะมีวิธีจัดการอารมณ์ขุ่นมัวของเราอย่างไร เมื่อเจอเพื่อนร่วมงานที่เอาเปรียบครับ

คำตอบ **อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ คือการเบียดเบียนตัวเอง** แล้วเราจะไปเบียดเบียนตัวเองทำไม เพื่ออะไร ถ้าเขาเอาเปรียบเราในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรื่องนั้นมันก็จบไปแล้ว แต่ถ้าเรายังปล่อยให้จิตใจของเราขุ่นมัวเพราะเรื่องนั้น ก็แสดงว่าเราปล่อยให้เขาเอาเปรียบเราเป็นเวลายาวนาน เราควรให้มันจบแค่ตรงนั้น เขาเอาเปรียบเราในเรื่องหนึ่ง แต่อย่าให้เขามีอำนาจทำให้ชีวิตของเราหรือจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงไป คนเราทำอะไรตามเหตุตามปัจจัย คนที่ทำอะไรด้วยกิเลส กิเลสที่อยู่ในใจเขากระตุ้นให้เขาเอาเปรียบเรา ตัวเราเองก็มีกิเลสเช่นกัน เขาทำด้วยความโลภอยากได้ เราก็มีความโลภเหมือนกัน เหมือนกับเป็นไวรัสตัวเดียวกัน เขาทำสิ่งที่น่าเกลียดเพราะไวรัสมันแรง ไวรัสของเราอาจจะอ่อนกว่า แต่มันก็เป็นไวรัสตัวเดียวกัน คนที่พูดอะไรทำอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือว่าเอารัดเอาเปรียบคนอื่น ให้เราวิเคราะห์ดูว่า เขาทำด้วยพลังอะไร ทำเพราะอะไร ...ก็ทำเพราะกิเลสครอบงำจิตใจ การมีกิเลสครอบงำจิตใจย่อมมีผล

ตามกฎแห่งกรรม คนที่เอาเปรียบคนอื่นก็ต้องรับผลกรรมนั้นต่อไปอย่างไม่ต้องสงสัย ตัวเราเองก็ต้องรู้จักดูแลจิตใจของตัวเอง ปล่อยวาง มองเห็นเขาเป็นคนที่มีไวรัสแรงมาก แม้ช่วงนี้เขาอาจจะได้รับสิ่งดี ๆ บ้าง แต่ก็เป็นเพียงแค่ผลชั่วคราว **ในสายตาของนักปฏิบัติธรรม เวลาเห็นคนที่มีกิเลสแต่เขาไม่รู้ทันกิเลส แล้วยังเมาอยู่กับกิเลส กลับจะรู้สึกสงสารมากกว่า ถ้าเราเปลี่ยนกรอบที่เรามองคน ๆ นั้น ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยน**

คำถามที่ ๑๒ ในการทำงาน บางครั้งเราคิดว่าเราทำดีแล้ว แต่ก็ยังเกิดข้อผิดพลาดที่เกิดผลเสียต่อคนไข้ ถึงแม้เราจะพยายามให้กำลังใจตัวเอง แต่เราก็ยังรู้สึกผิดอยู่ตลอด เราจะกำจัดความรู้สึกผิดนั้นได้อย่างไรเจ้าคะ

คำตอบ **ความรู้สึกผิดก็คือความคิดผิดนั่นเอง** พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นผู้ที่เข้าใจชีวิตในโลกตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสว่า กรรมคือเจตนา กรรมขึ้นอยู่กับเจตนา เพราะฉะนั้น เจตนาเป็นที่พึ่ง **เมื่อเราทำงานที่มีผลต่อคนอื่น สิ่งที่เราต้องรักษาไว้ให้ดีคือเจตนา** เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น ต้องถามตัวเองว่า เราตั้งใจให้เป็นอย่างนั้นมั้ย ...ไม่... มันตรงกันข้าม เพราะฉะนั้น ก็ไม่มีกรรม แต่ถึงจะไม่มีเจตนาโดยตรง เรายังต้องถามตัวเองต่อไปว่า เราประมาทมั้ย เราสะเพร่ามั้ย เราละเลยมั้ย ซึ่งก็เป็นกรรมอยู่เหมือนกัน **แต่ถ้าเราทำตามหน้าที่ บางครั้งบางคราวก็อาจมีอะไรที่เกินวิสัยของเรา ซึ่งอาจจะเกิดเพราะคนอื่น เพราะสิ่งแวดล้อม หรือเพราะกรรมเก่าของคนไข้ แต่เรารับผิดชอบเฉพาะเรื่องที่เราเจตนา เราตั้งใจ เท่านั้นเอง อันนี้คือหลักทางพระพุทธศาสนา** ถ้าเรายอมรับใน

หลักการนี้ **เมื่อความรู้สึกผิด รู้สึก guilty เกิดขึ้น ก็ให้เรารู้ว่า นี่คือกิเลส เป็นสิ่งเศร้าหมองในจิตใจที่เราต้องปล่อยวาง** อิทธิพลของอารยธรรมตะวันตกมีมากในเรื่องนี้ คนที่รู้สึก guilty คือคนดี คนรับผิดชอบ แม้จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ความพร้อมที่จะรู้สึกไม่ดีต่อสิ่งนั้นเป็นสัญลักษณ์ของคนดี ความคิดแบบนี้เป็นความคิดของคนตะวันตก ซึ่งอาตมาว่าแปลกๆ เหมือนกัน แต่เราอย่าไปคิดแบบนั้น พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้รู้แจ้งโลก **พระพุทธเจ้าบอกว่าที่ตั้งของเรา ที่พึ่งของเรา คือเจตนา ถ้าเราฝึกสติ เราจะรู้เจตนาของตัวเอง เราจะระมัดระวังมากขึ้น** ถ้าเราดูความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มันมีบทเรียนอะไรบ้างมั้ย เช่น ถ้าขาดการพักผ่อน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะผิดพลาดมากขึ้น เพราะฉะนั้น **เราต้องระมัดระวังให้มากที่สุดในเวลาที่เราเหนื่อยที่สุด** บางครั้งอาจจะต้องพักสักนิด เวลาเหนื่อยมากๆ ควรหาที่พัก ตั้งนาฬิกาปลุกไว้ หลับสักห้านาที สิบนาที ตื่นมาจะรู้สึกสดชื่น แต่อย่าหลับเกินสิบนาที ถ้าเรารู้สึกว่าเหนื่อยมากจนตั้งสติไม่ค่อยได้ หรือว่ามีสิทธิ์ที่จะผิดพลาดได้ เราก็ต้องยอมรับความจริงข้อนี้ ถ้าเป็นไปได้ก็ควรพักสักหน่อย

คำถามที่ ๑๓ เวลาหมดกำลังใจในการเรียนและการทำงาน เราควรทำอย่างไรเพื่อก้าวข้ามผ่านไปได้ครับ

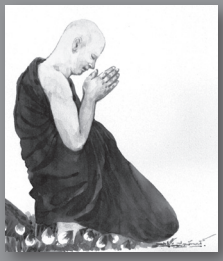
คำตอบ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า “ขยันก็ทำขี้เกียจก็ทำ” ดูอย่างชาวนา บางวันร้อนระอุ เขาก็ไม่อยากทำนานะ บางวันฝนตกหนัก เขาก็อยากอยู่ที่บ้าน แต่เขาก็ยังไปทำนาทุกวัน เพราะเขาไม่มีทางเลือก มันเป็นเรื่องของการเอาชีวิตรอด เอาชีวิตของครอบครัวรอด เพราะฉะนั้น ฝนตกหนัก อากาศร้อน ชอบหรือไม่ชอบ ก็ช่างมัน มันก็เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของมัน บางครั้งก็มีกำลังใจมาก บางครั้งก็มีกำลังใจน้อย แต่เราก็ต้องฝึกให้การปฏิบัติของเราสม่ำเสมอ **อาการยินดี ยินร้าย ชอบ ไม่ชอบ เบื่อ ไม่เบื่อ เป็นแค่ดินฟ้าอากาศของการทำงาน เราก็ทำหน้าที่ของเรา ให้พยายามระลึกว่าเรามาอยู่ที่นี่เพราะอะไร อะไรทำให้เรามี inspiration ที่จะอยู่ตรงนี้** นึกถึงผู้เป็นตัวอย่างที่ดีของเรา ท่านมาได้ถึงขั้นนี้ เพราะความขยันอย่างสม่ำเสมอ เพราะความอดทน ตั้งอกตั้งใจ ถ้าเราต้องการตามรอยท่าน เราก็ต้องสู้ ให้พยายามคิดในทางที่ทำให้มีกำลังใจ

คำถามที่ ๑๔ เวลามีหลาย ๆ ปัญหาเกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งเรื่องส่วนตัว เรื่องการทำงาน เรามีความเครียดและความทุกข์นั้นติดอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา เราจะมีวิธีจัดการอย่างไรกับตัวเองเจ้าคะ

คำตอบ หาเวลาส่วนตัว ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิตอนเช้า ตื่นขึ้นมาตอนเช้า ก่อนทำสิ่งอื่นใด ควรให้จิตใจของเรามีสติ เริ่มต้นวันใหม่ด้วยสติ ด้วยความสงบ จะช่วยให้เราตั้งสติได้ในชีวิตประจำวัน **ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ยังไง ๆ เราก็ต้องก้าวทีละก้าว ทีละก้าว** คำ ๆ นี้เป็นคำที่เราได้ยินบ่อย ๆ จนรู้สึกว่าเชยใช่มั้ย แต่**ชีวิตเราไม่มีทางเลือก เราต้องก้าวทีละก้าว ทีละก้าว อยู่แล้ว** ปัญหาครอบครัว ปัญหาที่ทำงาน ปัญหากับแฟน **ปัญหาอะไรต่าง ๆ ยังไง ๆ มันก็ต้องก้าว ทีละก้าว ทีละก้าว สิ่งที่ทำให้เราเครียดคือความคิด** ปัญหาบางเรื่องแก้ไม่ได้ เช่น เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องที่ทำงาน **พลังของเราในการเปลี่ยนแปลงสิ่งนอกตัวมีน้อย แต่สิ่งที่เรามีโอกาส สิ่งที่เราสามารถจัดการได้คือจิตใจของเราเอง** เพราะฉะนั้น เราก็ต้องรับผิดชอบด้านนี้ให้มากขึ้น

ปัจฉิมโอวาท

ขอให้ทุกคนมีกำลังกายกำลังใจใน ๔ เรื่อง เรื่องแรกคือการดูแลจิตใจ เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร จะมองตัวเองอย่างไร มองสิ่งแวดล้อมอย่างไร จึงจะ**ป้องกันไม่ให้สิ่งเศร้าหมองเกิดขึ้นในจิตใจของเรา**ได้ ต้องมีคุณธรรมอะไรที่จะช่วยป้องกันอันตรายได้ และเมื่อจิตใจของเราเป็นทุกข์แล้ว ก็ขอให้มีกำลังใจ มีกำลังปัญญา ขอให้มีความอดทน ที่จะ**ระงับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้ว** ขอให้มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา กำลังความอดทนที่จะ**ปลูกฝังสิ่งดี ๆ ที่ยังไม่มีในจิตใจให้ปรากฏขึ้น** และขอให้มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ในการ**ทำให้สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป** ตลอดกาลนาน



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระเทพญาณวิเทศ (พระอาจารย์สุเมโธ) ที่อังกฤษ 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	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. ๒๕๖๒	ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทาน สมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต
พ.ศ. ๒๕๖๓	ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯพระราชทาน สมณศักดิ์เป็น พระเทพพัชรญาณมุนี

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี เป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

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

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

"คนเราจะมีช่วงเศร้าและช่วงที่โง่สลับกันไป
ในแต่ละวัน การปฏิบัติธรรมคือการพยายาม
ให้ช่วงที่โง่มีน้อยลง และให้ช่วงที่เศร้าลดมี
มากขึ้น เราต้องดึงปัญญามาใช้เป็นเครื่องมือ
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลามีสิ่งท้าทาย ไม่ใช่ว่า
ใช้ปัญญาได้เฉพาะเวลาที่ไม่มีอะไรมากระทบ
ผลประโยชน์ส่วนตัว ความรู้สึกหรืออัตตาตัว
ตนของเรา"

พระอาจารย์ชยสาโร