



# ๗

สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต  
หลักคิดเพื่อความสุข

Life's 7 Wonders

ว.วชิรเมธี

# ๗

สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต  
หลักคิดเพื่อความสุข

Life's 7 Wonders

ว.วชิรเมธี

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โดย



สถาบันวิมุตตยาลัย  
VINITTAYALAYA INSTITUTE



ธนาคาร  
เกียรตินาคิน  
KIATNAKIN BANK

# คำปรารภ

**ออสการ์ ไวลด์** นักเขียนคนสำคัญของโลกเคยกล่าวถึงสัจธรรมของเงินเอาไว้อย่างติดตลก แต่ทว่าเป็นความจริงอย่างยิ่งไว้ตอนหนึ่งว่า

“เมื่อยังเด็ก ข้าพเจ้าเคยคิดว่าเงินเป็นสิ่งสำคัญ  
แต่เมื่อโตขึ้น และกระทั่งล่วงกาลผ่านวัยมาจนถึง  
วัยชราแล้ว

ข้าพเจ้าได้ค้นพบความจริงว่า  
มัน คือ ความจริง”

ข้อความตรงนี้หักมุมอย่างแรงก็ตรงที่ คนส่วนใหญ่คงคิดว่า ชายแก่คนหนึ่งที่ย่างก้าวผ่านวัยมาครึ่งชีวิตแล้ว คงจะเห็นความจริงอีกด้านหนึ่งว่า มันไม่จริง เพราะยังมีสิ่งที่สูงกว่าเงินอยู่อีกมากมายหลายอย่าง แต่แม้ี่จะเป็นการกล่าวอย่างติดตลกเชิงประชดประเทียด ก็ไม่ได้หมายความว่า ออสการ์ ไวลด์ จะหมายความว่าตามนั้น เขากล่าวเช่นนี้เพื่อ “แดกดัน” คนที่ทั้งชีวิตคิดแต่เรื่องเงิน เงิน และเงิน ต่างหาก

ต้องไม่ลืมว่า **ออสการ์ ไวลด์** เป็นนักเขียน  
ธรรมชาติของนักเขียนย่อมมีลูกเล่นแพรวพราวทั้งใน  
การพูดและการเขียน เมื่อลองถอดรหัสสิ่งที่เขาพูด เราจะ  
ค้นพบความจริงว่า มนุษย์ส่วนใหญ่ของโลกยอมเชื่อ  
เช่นนั้น นั่นคือ เชื่อว่า เงินเป็นสิ่งสูงสุด เงินเป็นเครื่องวัด  
ความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ เงินเป็นศาสดา และเงิน  
เป็นอำนาจ

แต่ไม่ว่าชาวโลกจะคิดเห็นเป็นอย่างไร นั่นก็เป็น  
เรื่องของชาวโลก ซึ่งยังคงมีมานแห่งอคติบังตาอยู่ เมื่อ  
มองในทัศนะของผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านย่อมเห็น  
ความจริงครบทุกด้าน และยอมตรัสสอนความจริงนั้น  
อย่างตรงไปตรงมา

พุทธศาสนามองว่า **เงินเป็นเพียงปัจจัย ไม่ใช่**  
**เป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ ศักยภาพของมนุษย์**  
**ไม่ได้มีไว้เพื่อรองรับความสามารถในการหาเงิน**  
**เท่านั้น แต่ทว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาไปให้สูง**  
**ยิ่งกว่านั้นได้อีกมาก และอย่างมากที่สุดก็คือ สามารถ**  
**พัฒนาตนจนเป็นพุทธะ คือ เป็นมนุษย์ที่สามารถ**  
**สลัดตนหลุดพ้นจากกิเลสบรรดามีได้ทั้งหมด ถึงขั้นที่**  
**กล่าวได้ว่าเกิดจากกิเลส แต่เป็นอิสระจากกิเลส อยู่ใน**

โลก แต่ไม่ติดโลก ในขณะที่ทำเพื่อตน ก็เป็นการทำเพื่อคนอื่นไปด้วยพร้อมๆ กัน ในขณะที่แสวงหามูลค่า (เงิน) ก็ไม่ทำลายคุณค่า (คุณภาพชีวิต) ของชีวิต

มนุษย์ที่มีสติปัญญาธรรมดา ย่อมยากที่จะหลุดพ้นจากพันธนาการของเงิน เพราะเงินกลายเป็นเครื่องมือวัดความสำเร็จของมนุษย์มาทุกยุคสมัย แต่มนุษย์ที่มีโพธิปัญญา (ปัญญาจากการมีสัมมาทิฐิ) ย่อมมองออกว่า **เหนือเงินขึ้นไป มนุษย์ยังทำอะไรได้อีกมาก และสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งก็คือ การรู้จักเปลี่ยนเงินเป็นบุญ เปลี่ยนทุนเป็นธรรม เปลี่ยนจากผู้รับ เป็นผู้ให้ เปลี่ยนจากผู้ตาม เป็นผู้นำ และเปลี่ยนจากผู้คอยบริโภคน เป็นผู้ผลิต กระทั่งเปลี่ยนตนจากปุถุชนเป็นอารยชน หรือเปลี่ยนจากการเห็นเงินเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต มาเป็นเห็นเงินเป็นเพียงเครื่องมือในการอำนวยโอกาสให้ตนใช้ศักยภาพเพื่อพัฒนาตน คนอื่น และสังคมได้อย่างดีที่สุด**

**พระเจ้าอโศกมหาราช** คือ ตัวอย่างของคนที่ว่านี้  
**แอนดรูว์ คาร์เนกี** คือ ตัวอย่างของคนที่ว่านี้  
**อัลเฟรด โนเบล** คือ ตัวอย่างของคนที่ว่านี้  
**บิลล์ เกตส์ และวอร์เรน บัฟเฟตต์** คือ ตัวอย่างของคนที่ว่านี้

หากเรามีทัศนคติต่อเงินอย่างถูกต้อง พฤติกรรมในการหาเงิน จะไม่กลายเป็นพฤติกรรมที่ย้อนมาทำลายคุณภาพชีวิตและคุณภาพสังคม เงินจะถูกจำกัดบทบาทเอาไว้ให้เป็นเพียง “ปัจจัย” ไม่ใช่ “เป้าหมาย” ของชีวิต และเงินจะถูกใช้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของตน ของเพื่อนมนุษย์ และของโลกอย่างมีคุณค่า มีความหมาย

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า หากมองด้วยโลกทัศน์แบบพุทธ กิจกรรมการหาเงินหรือพฤติกรรมทางเศรษฐกิจของมนุษย์ทั้งหมดจะไม่เป็นไปเพียงเพื่อการสนองกิเลสคือ ความโลภล้นๆ แต่จะเป็นพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมไปด้วยในตัว

และด้วยท่าทีเช่นนี้เท่านั้น ที่วาณิชธนกร หรือนักธุรกิจ ก็สามารถยกระดับตนเองเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีในเวลาเดียวกันได้ด้วย และโลกของการหาเงิน กับโลกของการปฏิบัติธรรม ก็จะไม่ถูกแยกออกมาจนกลายเป็นเส้นขนาน เงินจะถูกหา ถูกใช้ อย่างมีคุณค่าที่แท้จริง การหาเงินจะมีความหมายเท่ากับการหาธรรมหรือหาคุณภาพชีวิตไปด้วยโดยไม่ต้องแยกออกจากกันอีกต่อไป

เนื้อหาของหนังสือ “๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต ๗ หลักคิดเพื่อความสุข” กล่าวถึงคุณค่าที่แท้ของเงิน

และสิ่งที่อยู่สูงกว่าเงินขึ้นไป เช่น คุณภาพชีวิต สุขภาพ  
กัลยาณมิตร เป็นต้น อันเป็นคุณสมบัติที่มนุษย์ทุกคนพึง  
พัฒนาขึ้นมาให้มีในตนและในสังคม โดยขณะที่พัฒนา  
ตน ก็ไม่ทิ้งสังคม ขณะที่ทำเพื่อสังคม ก็ไม่ทำให้ตนเดือด  
ร้อน และขณะที่ยังต้องหาเงิน ใช้จ่าย ก็ไม่หลงลืมการ  
มองหาความสุขและการมีชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ  
ที่ว่ามนุษย์ในยุคนี้พากันมองข้าม อันเป็นเหตุให้บนเส้น  
ทางการหาเงิน กลายเป็นเส้นทางการเบียดเบียน  
ตนเอง ผู้อื่น และสังคมไปอย่างน่าเสียดาย

ผู้บรรยายขออนุโมทนาต่อผู้บริหารของธนาคาร  
เกียรตินาคินเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย ที่ตระหนักถึง  
คุณค่าของการเสวนาธรรมครั้งนี้ ทั้งยังมีกุศลเจตนาและ  
วิริยอุตสาหะในการเผยแผ่เนื้อหาของธรรมบรรยายให้  
กว้างขวางออกไปยิ่งๆ ขึ้น อันเป็นการเกื้อกูลและขยาย  
ประโยชน์สุขแก่เพื่อนมนุษย์อย่างยั่งยืน และเป็นการ  
คืนกำไรสู่สังคมที่ควรเอาเป็นแบบอย่างเป็นอย่างยิ่งของ  
วณิชชนกิจในเมืองไทย

**ว. วชิรเมธี**

ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

# คำนำ

ด้วยปณิธานแน่วแน่ของผู้ก่อตั้งธนาคารเกียรตินาคิน ในการทำธุรกิจของท่าน ที่**ยึดมั่นในคุณธรรม สร้างความดี ปฏิบัติคุณธรรม และจริยธรรมให้กับพนักงานรวมถึงชุมชนโดยรอบให้เป็นคนดีและคนเก่งของสังคม** ซึ่งมูลนิธิธนาคารเกียรตินาคิน ได้เล็งเห็นว่าคุณธรรมะเป็นหนทางหนึ่งในการช่วยกล่อมเกลาคิดใจ และช่วยนำทาง ให้เกิดสติและปัญญาที่มีความเห็นชอบ

ด้วยเหตุนี้ จึงได้กราบนิมนต์**พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี)** ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย นำเสวนาธรรมในหัวข้อเรื่อง **“สิ่งที่สูงค่ากว่าเงิน”** ให้แก่ผู้บริหาร และพนักงานธนาคารเกียรตินาคิน รวมถึงลูกค้าพันธมิตรทางธุรกิจ ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป ณ อาคาร เคทาวเวอร์ ถนนนอไตก เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๓ ซึ่งถือเป็นบุญสัมพันธ์ของพวกเรา ที่ท่านได้ตอบรับการนิมนต์ในครั้งนี้อย่างรวดเร็ว และการเสวนาธรรมในวันนั้น ก็ได้รับความสนใจอย่างมาก มีผู้เข้าฟังกว่า ๘๐๐ คน



ในช่วงแรก นอกเหนือจากหลักธรรม ๗ ประการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ากว่าเงินแล้ว ท่านก็ได้สอนให้เรา ยึดถือหลักธรรมที่สำคัญคือ “สัจจะ” เพราะสัจจะ จะทำให้เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจ และนำไปสู่ความมีเกียรติ ความเจริญรุ่งเรือง ในการดำรงชีวิต การทำงาน ตลอดจนการทำธุรกิจ ท่านได้ให้ ข้อคิด หลักธรรมอย่างกระจ่างและแยบยล พร้อมอารมณ์ขันเป็นระยะ ส่วนในช่วงปัจจุ - วิสัยนา ที่มีผู้บริหารระดับสูงของธนาคารเกียรตินาคิน และผู้ที่มาร่วมฟังเสวนาธรรมร่วมปฐกฐาด้วย ก็นับเป็นช่วงที่มีคุณค่าน่าจดจำอย่างยิ่ง

มูลนิธิธนาคารเกียรตินาคินขอขอบคุณสถาบัน วิมุตตยาลัย หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ และ บริษัท โพลีพลัส เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด รวมถึงคณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงานทุกท่าน ที่ได้ร่วมแรง ร่วมใจ ในการจัดเสวนาธรรมครั้งนี้

เนื่องจากยังมีผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมฟังการเสวนาธรรม ในครั้งนี้เป็นจำนวนมาก และเพื่อเป็นการเผยแพร่คำสอน โดยมุ่งหวังที่จะแบ่งปันธรรมะ ซึ่งถือเป็นธรรมทาน อันสูงสุด และมีค่ายิ่ง รวมถึงเป็นการสร้างสมบัติทางปัญญาให้ขยายกว้างมากยิ่งขึ้น มูลนิธิธนาคาร เกียรตินาคิน จึงได้ร่วมกับสถาบันวิมุตตยาลัย และ

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ร่วมกันนำ  
ถ้อยคำเสวนาธรรมมาเรียบเรียงเป็นหนังสือ เรื่อง  
“๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต ๗ หลักคิดเพื่อความสุข”  
และจัดทำเป็นซีดี เพื่อเป็นธรรมทานให้กับทุกท่าน เพื่อ  
เป็นทุนทางปัญญาต่อไป

มูลนิธิธรรมาคารเกียรตินาคิน

และกลุ่มเกียรตินาคิน

ธันวาคม ๒๕๕๓

# สารบัญ

	หน้า
คำปรารภ	(๒)
คำนำ	(๗)

## ความมหัศจรรย์ของชีวิต ๑

- |  |    |
|--|----|
| ๑. โชคดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์                     | ๖  |
| ๒. สุขใจเมื่อได้รู้จักกรรมะ<br>ได้พบพระพุทธศาสนา | ๑๐ |
| ๓. คบเพื่อนดีมีค่ามากกว่าทรัพย์                  | ๑๕ |
| ๔. หมั่นปลูกฝังความสุจริตให้เป็นนิสัย            | ๒๑ |
| ๕. รักษาใจให้ปราศจากความริษยา                    | ๒๘ |
| ๖. จัดสรรวันเวลาให้คนรัก                         | ๓๓ |
| ๗. ตระหนักถึงคำว่าพอ                             | ๓๙ |
| เมื่อมีสติ ก็มีคุณภาพชีวิต                       | ๔๖ |

<b>ความมหัศจรรย์ของปัญญา</b>	<b>๔๙</b>
เปิดโอกาสให้ผู้อื่นตักเตือนตน	๕๐
นรก สวรรค์ ใน ๓ มิติ	๕๘
เกณฑ์วัดการมีสติ	๖๓
เคล็ดลับการรักษาเกียรติ	๖๖
รักษาศีลในชีวิตประจำวัน	๖๘
เทคนิคเสริมธรรมะให้ลูกน้อย	๗๑
หลักในการเลือกงาน	๗๖
ก้าวไปให้ถึงปัญญา	๗๗
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๗๙</b>

๗

สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต  
หลักคิดเพื่อความสุข

# Life

## ความมหัศจรรย์ของชีวิต

“

เงินอย่างเดียวไม่พอที่จะตอบใจത്യของชีวิต

ชีวิตยังมีสิ่งที่สูงกว่าเงิน

ชีวิตยังมีสิ่งมหัศจรรย์ที่เราควรทำความรู้จัก

”

**พิธีกร (ภัทรพล ศิลปาจารย์):** ถ้าเงินไม่ใช่  
สิ่งสูงสุดที่เราต้องแสวงหา แล้วอะไรล่ะคือสิ่งสูงสุด หรือ  
สิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุดของชีวิต

ผมเชื่อว่า ถ้ามีใครทุกคนก็ต้องบอกว่า สิ่งที่มีค่า  
มากที่สุดในชีวิตคือความสุข แต่ก็เถียงไม่ได้ว่า จริงๆ  
แล้วเงินก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่น่าพาไปสู่ความสุข เงิน  
ช่วยให้เราผ่อนบ้านได้ เงินช่วยให้เราซื้อรถได้ เงินช่วยให้  
เราส่งเสียลูกเข้าโรงเรียนได้

ผมขออนุญาตกราบเรียนถามท่าน ว. ว่า ถ้าเงิน  
ไม่ใช่สิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะแสวงหา แล้วเราควร

แสวงหาอะไรล่ะครับ อะไรคือสิ่งที่มหัศจรรย์หรือสำคัญที่สุดสำหรับชีวิตเรา

**ว.วชิรเมธี:** อาตมาเคยถามลูกศิษย์ ว่าสิ่งที่สูงค่ากว่าเงินคืออะไร ลูกศิษย์ตอบว่า สิ่งที่สูงค่ากว่าเงินก็คือคนที่เก็บเงินเราไว้ (เสียงหัวเราะ - ผู้ชม) คนที่เก็บเงินเราเอาไว้ แต่อาตมาคิดว่าจริงๆ มีคำตอบที่ลึกกว่านั้น

ก่อนที่เราจะไปยังสิ่งที่สูงค่ากว่าเงิน หรือสิ่งที่เป็นความมหัศจรรย์ของชีวิต อาตมาอยากชี้ให้เห็นว่าเงินสำคัญต่อมนุษย์มากแค่ไหน โดยยกเอาคำกล่าวของนักเขียนคนหนึ่งคือ **ออสการ์ ไวลด์** (Oscar Wilde) นักเขียนคนนี้เคยพูดวรรคทองสำคัญที่เอ่ยอ้างกันทั่วโลก เป็นประโยคที่สำคัญมาก และก็ชี้ให้เห็นว่าเงินสำคัญแค่ไหนได้เป็นอย่างดี

ออสการ์ ไวลด์ เคยพูดเอาไว้ว่า เมื่อตอนที่ข้าพเจ้ายังเล็กๆ ทุ่มเททำงานแทบตาย ด้วยความเข้าใจว่าเงินเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเข้าใจว่า เงินสำคัญที่สุดในชีวิต แต่วันหนึ่งเมื่อข้าพเจ้าเติบโตจนล่วงเข้าสู่วัยกลางคน และในที่สุดก็เป็นวัยผู้สูงอายุ บัดนี้ข้าพเจ้าอยู่ในวัยช่วงสุดท้ายของชีวิต จึงได้ค้นพบว่า ที่ข้าพเจ้าเข้าใจมาตั้งแต่ต้นนั้น เป็นเรื่องที่ยังจริงอย่างยิ่ง



คนก็คิดว่าจะได้ฟังประโยคที่ลึกซึ้งมาก จากคนที่ใช้ชีวิตมาตั้งค่อนชีวิต คิดว่าจะสรุปไปอีกทางหนึ่ง สุดท้ายที่บอกว่าเงินสูงค่าที่สุดนั้นเป็นความจริงอย่างยิ่ง

**พิธีกร:** สรุปว่า ออสการ์ ไวลด์ ยอมรับว่าเงินสูงสุดจริงหรือครับ

**ว.วชิรเมธี:** ออสการ์ ไวลด์ พูดประโยคนี้อาจจะสะท้อนว่าในทัศนะแบบโลกๆ นี้ ชาวโลกมักจะบอกว่าเงินคือสิ่งสูงสุด

แต่ในมุมมองของคนทางธรรม มีสิ่งที่สูงกว่าเงิน มีสิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับเรามากกว่านั้น เราต้องถามว่า ที่เราเก็บเงินเก็บทองทั้งหมด เมื่อเรามีเงินปั๊บ มีบ้านทันทีเลยหรือไม่ เมื่อเรามีเงินปั๊บ มีแฟนสวยๆ หรือว่าสามีหล่อๆ ทันทีเลยหรือเปล่า หรือว่ามีความสุขทันทีเลยหรือไม่ อยากไปนอก ก็ได้ไปทันทีเลยหรือเปล่า ก็ยังไม่ใช่ ต้องมีขั้นตอนที่ต่อจากการมีเงินอีกหน่อย

สิ่งที่เราต้องการมากที่สุดก็คือคุณภาพชีวิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เราต้องการความสุข แต่การจะเชื่อมไปยังความสุข เงินนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก แต่ทว่า บางครั้งเราก็ไปหยุดอยู่ที่เงิน และหลงลืมไปว่าสิ่งที่เราต้องการจริงๆ คือคุณภาพชีวิต หรือความสุขต่างหาก

ในความคิดของอาตมา **สิ่งที่สูงกว่าเงิน สิ่งนั้นก็คือคุณภาพชีวิต** เพราะมีคนจำนวนมากที่มีเงินอยู่แล้ว แต่บางทีก็ยังไม่หลับ มีคนจำนวนมากที่มีเงินมากที่สุด จนกระทั่งมากกว่าคนในประเทศแล้ว แต่ก็ยังแสวงหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขไม่พบ

ลองสมมติดูใหม่ว่า ถึงแม้เราจะมีเงินมากที่สุดติด ๑ ใน ๑๐ เศรษฐีเมืองไทยแล้ว ฟอรับส์ (Forbes) จัดอันดับให้แล้ว แต่พอเราไปอ่านดู **แฮมมันก็ยังคงแค่ในเมืองไทย มันน่าจะติดอันดับโลกอีก** อยากรู้อันดับขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นเงินอย่างเดียวจึงไม่พอที่จะตอบใจത്യของชีวิตนี้ ชีวิตยังมีสิ่งที่สูงกว่าเงิน ชีวิตยังมีสิ่งมหัศจรรย์ที่เราควรทำความรู้จัก

อาตมาได้ประมวลความมหัศจรรย์ของชีวิตไว้ ๗ ประการ คือ

๑. การได้เกิดมาเป็นมนุษย์
๒. การได้พบพระพุทธศาสนา
๓. การมีกัลยาณมิตร
๔. การมีความสุขจิตเป็นนิสัย
๕. การมีใจปราศจากริษยา
๖. การมีเวลาให้แก่บุคคลอันเป็นที่รัก
๗. การรู้จักคำว่าพอ

## ๑. โชคดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์

หลายคนบอกว่า โชคดีจะมาถึงวันที่ ๑ และวันที่ ๑๖ แล้วก็รอวันเวลานั้นคิดว่านั่นคือโชคของเรา หรือบางคนรอสิ้นปีว่าโบนัสจะมาเมื่อไหร่ แล้วคิดว่านั่นคือโชค อาตมาคิดว่าโชคอย่างนั้น ในชีวิตหนึ่งมันมาได้ไม่กี่ครั้ง สิ่งที่เป็นโชคสูงสุดของมนุษย์ ไม่ได้อยู่ข้างนอก แต่อยู่ที่การได้เกิดเป็นมนุษย์

เราลองคิดดู ในตึกหลังหนึ่งอาจจะมีเชื้อโรค มีแบคทีเรีย มีมด มีแมลง มากกว่าคนไทยทั้งประเทศก็ได้ ในตึกหลังเดียวนี้แหละ แล้วทำไมเราไม่ไปเกิดเป็นสิ่งมีชีวิตเหล่านั้น ทำไมพิธีกรอย่างคุณพอลไม่ไปเกิดเป็นแมลงสาบ (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) น่าสงสัยไหม น่าคิดไหม ทำไมเราไม่ไปเกิดเป็นตุ๊กแก แล้วทำไมเรามาเกิดเป็นคน

การที่เราได้เกิดมาเป็นคน หรือมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นความมหัศจรรย์อย่างยิ่งของชีวิต เพราะ**มนุษย์คือศูนย์รวมของศักยภาพพิเศษ** มากกว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหมดในจักรวาลรวมกัน มีมันสมองของสัตว์ชนิดไหน ที่อัจฉริยะเท่ากับมนุษย์ ไม่มีแล้ว มีโครงสร้างทางร่างกายของสิ่งมีชีวิตชนิดใดใหม่ จะวิวัฒนาการสูงสุดได้เท่ากับโครงสร้างของมนุษย์ มีระบบสติปัญญาใดในจักรวาลนี้ใหม่ ที่วิวัฒนาการ

## สูงสุดจนถึงพระนิพพานได้เช่นเดียวกับมนุษย์ ไม่มีเลย

ฉะนั้นมนุษย์หนึ่งคนคือเหมืองทองคำของ ศักยภาพ ที่ขุดลงไปได้ไม่จบไม่สิ้น แต่เราเคยตระหนักรู้ไหมว่า เรายืนแหละคือองค์รวมของความสำคัญ คนส่วนใหญ่ไม่รู้ คิดว่าโชคมาถึงวันที่ ๑ และวันที่ ๑๖ เรามองโชคในลักษณะลาภลอยไม่มีหลักประกันอะไรเลย แต่ถ้าเราได้ตระหนักรู้ว่า การได้เกิดเป็นมนุษย์นี้แหละสุดยอดของคนที่มีโชค เราก็จะใช้ชีวิตด้วยความรับผิดชอบ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่เราจะได้เกิดเป็นคนนั้น ยากแสนยาก เปรียบเสมือนในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล มีเต่าอยู่ตัวหนึ่ง นอกจากเกิดเป็นเต่าลำบากแล้ว ยังตาบอดอีก อยู่ในก้นทะเลลึก ร้อยปีจึงจะโผล่หัวขึ้นมาสูดอากาศครั้งหนึ่ง และบนผิวน้ำเหนือนมหาสมุทรนั้นจะมีห่วงยางอยู่ห่วงหนึ่ง โอกาสที่เต่าตัวนั้นจะเอาหัวมาสวมเข้ากับห่วงยางพอดีเป๊ะ นั้นเป็นไปได้ยากแสนยาก นับแสนนับล้านเท่า

เห็นหรือยังว่า การได้เกิดเป็นคนนั้นยาก คำนวน เป็นตัวเลขไม่ได้เลย ใครที่เก่งทางตัวเลขก็คำนวณโอกาสที่จะได้เกิดเป็นคนไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราทุกคนน่า ดีใจไหม

ในเมื่อชาตินี้เราเกิดเป็นคน เราโชคดีที่สุดแล้วนะ แจ็กพอดแตกในชาตินี้ คำถามคือ ชาติหน้าคุณจะรักษาแชมป์ได้ไหม มันใจใหม่ว่า ชาตินี้ตีตัวมาเป็นคน ชาติหน้าจะได้ตัวนี้กลับมาอีก

**พิธีกร:** มีความเป็นไปได้ไหมครับ หากชาตินี้เราเป็นคน แล้วชาติหน้าเกิดเป็นจิงโจ้จะไยอย่างนี้ครับ

**ว.วชิรเมธี:** เป็นไปได้ อย่าว่าแต่ชาติหน้าเลย ใช้ชีวิตอยู่ในชาตินี้ แล้วเราไปโก่งกิน คอร์รัปชั่น เขาก็ให้คุณเป็นสัตว์แล้ว ง่าย ๆ เลย บางทีใส่สูทผูกเนคไท แต่ใช้ชีวิตขาดธรรมะ เขาก็เรียกสัตว์ได้ อาตมามีเรื่องจริงจะเล่าให้ฟัง ไม่รู้ว่าหยาบคายหรือเปล่า ถ้าหยาบคายต้องขออภัย แต่เป็นเรื่องจริงของชีวิตพระอาจารย์ที่ว่า คนมันเปลี่ยนเป็นสัตว์ได้

เรื่องมีอยู่ว่า วันก่อนอาตมาไปเทศน์ที่บริษัทยักษ์ใหญ่แห่งหนึ่ง เทศน์เสร็จก็ไปเข้าห้องน้ำ มีโยมสองคนไปเข้าด้วยเช่นกัน คนหนึ่งเข้าข้างห้องอาตมา อีกคนหนึ่งอยู่ที่อ่างล้างมือ อาตมาก็เข้าอยู่ห้องข้างๆ สักครู่คนหนึ่งก็พูดขึ้นมา *ไอ้เหี้ย* (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) *พระโคตรเทศน์ดีเลย* (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) *ไอ้โห ตกใจกับประโยคแรก แต่ประโยคหลังใจขึ้น ดุสิ ทำไมเมื่อกี้ฉันเทศน์อยู่ดีๆ ถัดมาไม่กี่นาทีเป็นสัตว์ได้นะ*

อย่างนี้เอาตามตักใจ วันหลังจะชมให้บอกก่อน  
จะเห็นได้ว่า ไม่ต้องรอดตาย เราเป็นสัตว์กันได้ใน  
ชีวิตนี้ ถ้าไม่ทำความดีให้มาก พอเอาตมาเดินออกมา  
สองคนนั้นกำลังล้างมือคู่กัน ก็หันมองหน้ากัน อ้าว พระ  
อยู่ข้างในนี้ ต่างก็ทำหน้ารู้สึกผิด แต่เอาตมาก็ได้ยินเต็ม  
สองหูไปแล้ว

ฉะนั้นหลักง่ายๆ คือ ถ้าชาติหน้าอยากกลับมา  
เกิดอีก มีกติกา ๕ ข้อ คือ

๑. อย่าละเมิดชีวิตของผู้อื่น
๒. อย่าละเมิดในลิขสิทธิ์ทางปัญญาและลิขสิทธิ์  
ในทรัพย์สินของผู้อื่น
๓. อย่าละเมิดจริยธรรมของคู่ควง คู่รัก คู่ครอง  
คู่สมรส คู่ชา คู่นอน ทุกคู่เลยนะ อย่าละเมิด
๔. อย่าใช้ความเท็จในการทำร้ายเพื่อนมนุษย์
๕. อย่าละเมิดสุขภาพของตนเองด้วยการเสพ  
สุราและยาเสพติด

ใครทำได้ ๕ ข้อนี้ ซึ่งที่จริงคือศีล ๕ นั้นเอง ชาติ  
หน้าได้ตีตัวกลับมาเป็นคนแน่นอน เห็นไหม การเกิดเป็น  
คนในชาติหน้า ไม่ยาก ก็แค่รักษาศีล ๕ เท่านั้น เอาตมา  
เชื่อมั่นว่า ทุกคนรู้จักศีล ๕ และบางคนก็ทำได้ครบ ๕  
ข้ออยู่แล้ว

## ๒. สุขใจเมื่อได้รู้จักธรรมะ ได้พบพระพุทธรศาสนา

**พิธีกร:** ถัดจากการได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว สิ่งมหัศจรรย์ข้อต่อไปคืออะไรครับ

**ว.วชิรเมธี:** คือการได้รู้จักธรรมะ การได้พบพระพุทธรศาสนา แท้จริงแล้วใครนับถือศาสนาอะไรก็ถือว่าประเสริฐทั้งนั้น แต่ประเสริฐอย่างไรในส่วนศาสนาอื่นเอาตามาไม่มีความรู้ จึงขอเจาะเฉพาะพระพุทธรศาสนาซึ่งเป็นศาสนาแห่งเสรีภาพ

พระพุทธรศาสนานั้น ถ้ารู้จักแล้ว จะศรัทธาก็ได้ ไม่ศรัทธาก็ได้ ฟังพระเทศน์แล้วรู้สึกว่าจะเทศน์ไม่เข้าท่า จะยกมือถามก็ได้ หลวงพ่อสิ่งที่เทศน์มาในวันนี้ไม่เข้าท่าเลย ที่ผมรู้มาดีกว่าหลวงพ่อก็คำทำได้ไหม ทำได้สงสัยได้ ตั้งคำถามกับคำสอนของพระพุทธรเจ้าได้ ถ้าคุณไม่เชื่อ คุณเดินถอยหลังไปไม่ต้องนับถือก็ได้ นี่คือพระพุทธรศาสนาที่ให้เสรีภาพทางปัญญาสูงมาก

พระพุทธรศาสนาบอกว่า **เราทุกคนเป็นสัตว์ที่ฝึกได้** เราเกิดมาเป็นปุถุชน เมื่อมาศึกษาพระพุทธรศาสนา อาจกลายเป็นอริยชนให้คนกราบก็ได้ **นี่คือความประเสริฐของพระพุทธรศาสนา** พุทธรศาสนานี้จะทำให้คนหันมาฝึกตนให้เปลี่ยนมาเป็นคนที่

## ประเสริฐก็ได้ และทุกคนเมื่อนับถือพระพุทธศาสนาแล้ว ตั้งคำถามได้ สงสัยได้ ไม่ศรัทธาก็ได้

ขณะเดียวกันเมื่อศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งแล้ว อาจจะเผยแผ่ก็ลุกขึ้นมาทำแข่งกับพระก็ได้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ นี่คือเสรีภาพทางศาสนาที่พุทธศาสนามีอยู่อย่างเต็มเปี่ยม จะหาศาสนาไหนประเสริฐอย่างนี้ยากมาก

พุทธศาสนาไม่เคยมีสงครามในนามพุทธเลย แม้แต่ครั้งเดียว เพราะเราเป็นศาสนาแห่งสันติภาพ ใครนับถือพระพุทธศาสนาก็จะสามารถเป็นศาสนิกที่ดีของศาสนาอื่นได้โดยอัตโนมัติ ถ้าเราเป็นชาวพุทธที่ดีเราก็จะมีเมตตาซึ่งก็จะไปตรงกับศาสนาคริสต์ ที่สอนว่าจงรักเพื่อนบ้านเหมือนกับที่เรอรักตัวเอง ขณะเดียวกันถ้าเรามีสติเราก็จะมีความสันติคือจะเป็นผู้ที่ไม่ในสันติภาพก็จะไปตรงกับคำว่าอิสลาม ซึ่งแปลว่า ผู้รักในสันติภาพ เป็นชาวพุทธที่ดีอย่างเดียว เป็นศาสนิกที่ดีได้ทุกศาสนา

ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่ประเสริฐที่สุดเมื่อเรานับถือแล้วเราสบายใจ สบายใจอย่างไร คือไม่บีบบังคับเรา ไม่เข้าไปจู้จี้จ้านในชีวิตเรา แต่เราจะนับถือหรือไม่นับถือเป็นเรื่องของเราล้วนๆ นี่คือศาสนาแห่งเสรีภาพ



แม้แต่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ซึ่งเคยพูดว่า ข้าพเจ้า  
เป็นคนไม่มีศาสนา แต่ถ้าจะให้เลือกข้าพเจ้าจะเลือก  
นับถือพระพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาให้ปัญญาอัน  
สูงยิ่งนั่นเอง

**พิธีกร:** เรื่องของคุณภาพชีวิตกับธรรมะเกี่ยวโยง  
กัน เป็นไปได้ไหมครับว่า เราเป็นคนดีได้โดยไม่ต้อง  
ศึกษาธรรมะอย่างลึกซึ้ง

**ว.วชิรเมธี:** ก็เป็นไปได้ ถ้าธรรมะนั้นเป็นธรรมะ  
ของจริง อาตมาอยากจะทำบอกว่า เราไม่จำเป็นต้องรู้ไป  
เสียทุกอย่าง แค่มีธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง แล้วเราปฏิบัติ  
อย่างแท้จริง เรื่องเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนคนได้ สิ่งนั้นคือ  
**การมีสติ** ถ้าเรามีสตินะ สติเรื่องเดียวเท่านั้นแหละชีวิต  
นี้ไม่มีพลาดแล้ว

เคยคิดไหม ทุกครั้งที่เราต้องมานั่งน้ำตาไหล  
ต้องมานั่งเสียอกเสียใจกับการกระทำของตนเอง  
เหตุการณ์ที่นำเรามาสู่ภาวะเช่นนั้นมักจะเกิดตอนเรา  
ขาดสติ จริงหรือไม่ ฉะนั้นก็ไม่ต้องเอามากข้อก็ได้ คือ ๕  
นี่อาตมาลดเหลือให้ข้อเดียวคือ สติ **ใครมีสติ คนนั้นก็  
มีชีวิตที่ดีได้แล้ว**

**พิธีกร:** แล้วในเรื่องของเวลาล่ะครับ ทุกวันนี้คน  
เราเอาเวลา จะว่าไปแล้วก็ทุ่มเวลาที่มีทั้งหมดเพื่อไป

แลกกับเงิน เวลาสุขภาพไปแลกกับเงิน ตรงนี้พระ  
อาจารย์มีอะไรจะแนะนำไหมครับ เพราะเงินมันเป็นส่วน  
หนึ่งที่สำคัญแก่ชีวิต ถ้าไม่ทำก็อยู่ไม่ได้แน่ครับ

**ว.วชิรเมธี:** พุทธศาสนาไม่ได้เป็นปฏิปักษ์ต่อ  
เงิน เรามักจะเข้าใจว่า แหม พอมาคูกับพระ เดี่ยวพระ  
ก็ต้องมาแล้วบอกว่าย่าโลภนะ โดยเฉพาะคนที่ทำงาน  
ธนาคาร อยู่กับเงินของคนอื่น แล้วต้องทำยอดทำกำไร  
วันนี้นิมนต์พระมา สงสัยพระจะชวนให้เราปล่อยมือ  
ปล่อยกันหมดละกรรมัง แท้ที่จริง พุทธศาสนาไม่ได้เป็น  
ปฏิปักษ์กับเงิน トラบใดก็ตามที่เงินยังอยู่ในฐานะที่เรา  
เป็นผู้ใช้มัน

มนุษย์ได้ทุ่มเทเวลาในชีวิต อาตมาคิดว่า ๙๙%  
เพื่อหารหาเงินหาทอง คำถามคือทางสายกลางระหว่าง  
เวลาที่เราไปทุ่มให้กับเงินนี้มันอยู่ตรงไหน อาตมาให้  
หลักง่ายๆ ว่า**เมื่อไหร่ก็ตามที่การทำงานประสานกับ  
คุณภาพของชีวิต เมื่อนั้นคือผลสัมฤทธิ์ของทาง  
สายกลาง**

เราจะหาเงินอย่างไรก็ได้ เราจะใช้ชีวิตอย่างไร  
ก็ได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้ได้พรากได้ผลาญ  
เวลาในชีวิตของเรา จนเราไม่มีคุณภาพชีวิต ทำงานแล้ว  
ป่วย ทำงานแทบล้มประดาตาย ทำงานแล้วชีวิตคู่ไม่มี  
ความสุข ชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข ไม่ได้เข้าสังคม ไม่

ได้ดูหนัง ไม่ได้ฟังเพลง ไม่ได้อ่านบทกวี ไม่ได้เดินเล่น  
ไม่ได้พักผ่อน ไม่ได้ตรวจสุขภาพ เอาเวลาทั้งหมดใน  
ชีวิตให้กับงาน ถ้าทำเช่นนั้นหลุดทางสายกลาง แสดงว่า  
ไม่ถูกต้อง

ทางสายกลางของเรื่องเวลาและการทำงานก็คือ  
ว่า การทำงานต้องประสานกับคุณภาพของชีวิต เมื่อเรา  
ทำงานแล้ว งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข ถ้าทำอย่างนี้แสดง  
ว่าทำถูกต้อง

### ๓. คบเพื่อนดีมีค่ามากกว่าทรัพย์สิน

**พิธีกร:** อาจารย์ของผมเคยพูดว่า รู้ไหมว่าคนรวย เขาวัดกันที่ไหน อาจารย์เขาบอกว่า เขาวัดกันที่จำนวนของเพื่อน ไม่ทราบว่าคุณอาจารย์เห็นด้วยไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** ก็เป็นอีกทัศนะหนึ่งที่ถูกต้องเหมือนกัน เพราะว่าจีนเขามีปรัชญาว่า **มีศัตรู ๑ คนก็มากเกินไป** **พอ มีเพื่อน ๕๐๐ คน ยิ่งน้อยเกินไป**

ความมหัศจรรย์แห่งชีวิตอีกประการหนึ่ง คือการมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรในแวดวงธุรกิจเราเรียกสิ่งนี้ว่า **Good Connection** เราจะทำธุรกิจ เราจะอยู่ในสังคม ถ้าเราไม่รู้จักใครเลยก็ลำบาก ถ้าเราจะทำธุรกิจ จะไปกู้เงิน หากไม่มีต้นทุนทางสังคม ไม่มีคนค้ำประกัน เดินเข้าไปตัวเปล่า ธุรกิจนั้นจะเกิดไหม ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้นการมีกัลยาณมิตรนี้แหละสำคัญที่สุด

#### มิตรมี ๓ ประเภท คือ

**๑. ปาปมิตร** ปาปะนี่ก็คือคำว่า บาป ในภาษาไทยนั่นเอง ปาปมิตร มิตรที่เป็นบาป แปลว่า มิตรเทียม มิตรไม่แท้ มิตรที่เมื่อเราคบแล้วนำพาชีวิตของเราต่ำลงๆ

**๒. กัลยาณมิตร** มิตรที่คบแล้วนี้ทำให้ภาพลักษณ์เราดีขึ้น อาตมามาพึ่งคุณพอลนี่เห็นใหม่ ภาพลักษณ์อาตมาดีขึ้น อาตมาไม่รู้ว่าคุณพอลนี่เห็นใหม่ จนตีตัวเย็นนี้ อยากพึ่งพระหรือคุณพอล (เสียงหัวเราะ – ผู้ฟัง) ถือว่านี่คืออิทธิพลของการมีกัลยาณมิตร ถ้าเรามาอยู่ใกล้กันนี้เป็นสมาคมของคนดี ทุกคนก็อยากจะมาดู มาฟังมาชม ลองดูใหม่ว่า เมื่อเราลงแล้ว แก้อ้อ ๓ ตัว แก้อ้อตัวเดิมนี่แหละ นำใครอีก ๓ คนขึ้นมานั่ง จะมีคนมาฆูขนาดนี้ใหม่ ถ้าเขาไม่มีกัลยาณมิตร คือคนที่อยู่ในระนาบเดียวกันแล้วมานั่งด้วยกัน ฉะนั้นกัลยาณมิตร หมายถึงเพื่อนแท้ ที่เราคบแล้วชีวิตเข้าสู่ความสว่างไสว มีแต่ความรุ่งโรจน์โชติกา

**๓. พันธมิตร** หมายความว่า เพื่อนที่ร่วมผลประโยชน์กับเรา เวลาเราจะทำธุรกิจใครจะมาชวนร่วมกันลงทุนกับเรา คนนั้นคือ พันธมิตร มิตรร่วมผลประโยชน์

พันธมิตร มาจากคำว่า “พันธะ” กับคำว่า “มิตร” คือมิตรที่มาร่วมไม้ร่วมมือกัน ลงแรงแข็งขันทำธุรกิจร่วมกัน เมื่อใดประโยชน์สมกัน เราเรียกพันธมิตร เมื่อใดประโยชน์ไม่สมกัน เราเรียก “ปัจเจกมิตร” หรือข้าศึกของเรานั่นเอง

ฉะนั้นมิตรในโลกนี้มี ๓ มิตร ถ้าเรามีปาปมิตร ให้รู้เลยว่า ขาข้างหนึ่งหยั่งลงไปอยู่ในโลกของความเสื่อม ถ้าเรามีพันธมิตร ให้รู้เลยว่า ระหว่างความเสื่อมกับความเจริญต้องมาวัดใจกัน เมื่อใดผลประโยชน์ดีกัน ก็ดีไป ผลประโยชน์ไม่ดีก็อันตราย เพราะคนที่จะทำร้ายเราได้หนักหนาสาหัสที่สุด คือคนที่รู้จักเรา ซึ่งก็คือพันธมิตร หรือคนที่ทำงานร่วมกันกับเรานั้นเอง

แต่ถ้าเรามีกัลยาณมิตรเมื่อไหร่ ชีวิตขึ้นสู่ทางด่วนของความสุขความเจริญกันเมื่อนั้น เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นเพื่อนแท้ ลักษณะของกัลยาณมิตรประการหนึ่งคือ **มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน** เคยมีเพื่อนอย่างนี้ไหม กัลยาณมิตรที่มีนิยามอย่างนี้หายากมาก เพราะเราโดยมากมีสุขร่วมเสพ แต่มีทุกข์ตัวใครตัวมัน ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น

กัลยาณมิตร นั้น คือเพื่อนซึ่งพูดในสิ่งที่เราไม่อยากฟัง แต่ทว่ามันมีประโยชน์ แม้ว่ามันจะแสดลงหู **ใครก็ตามที่รักเราจริง เขาจะพูดความจริงกับเรา ส่วนใครก็ตามที่รักเราไม่จริง แต่อยากจะได้ประโยชน์จากเรา เขาจะเอาแต่ชมเราตลอดเวลา** ให้ระวังคนประเภทนี้ เราทำอะไร ก็ชมหมด อย่างนี้ต้องระวังให้มาก

**พิธีกร:** แสดงว่าเพื่อนที่ดี ต้องกล้าที่จะเตือนเพื่อนในขณะที่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง โดยไม่สนใจว่าเขาอาจจะโกรธเราในตอนแรก ถูกไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** ถูกต้อง แต่เราต้องดูท่าทีของเพื่อนด้วยนะ เราจริงใจกับเพื่อน อยากพูดความจริงมาก เช่นเพื่อนเราเป็นเจ้านายเรา พี่ๆ บริหารอย่างนี้ผมว่าไม่เวิร์กนะพี่ แล้วเงินเดือนเราจะหายไปโดยไม่ทราบสาเหตุ เพราะฉะนั้นต้องดูอารมณ์ของเพื่อนว่าอยู่ในอารมณ์ที่จะฟังเราไหม เช่น อาตมากับลูกศิษย์ อาตมาจะบอกได้ว่า ถ้าเห็นว่าไม่ดีให้เตือนพระอาจารย์ได้ พระอาจารย์อนุญาตไว้ล่วงหน้า ถ้าไม่พูดอย่างนี้ พอเขามาเตือนอาจจะผิดพ้องหมองใจกัน เสียคนดี ๆ ไป

ฉะนั้น การมีกัลยาณมิตรนี้สำคัญไม่น้อยกว่าสิ่งใดๆ เพราะมนุษย์โดยมากมักไม่อยากพูดความจริง กลัวว่าถ้าพูดแล้ว คนที่ฟังความจริงจะไม่สบายใจ กลัวว่าถ้าพูดแล้ว ความจริงนั้นจะทำให้เจ็บช้ำน้ำใจหรือเจ็บปวด แต่สำหรับคนที่ เป็นกัลยาณมิตรของเรา เขาจะกล้าพูด เขาจะกล้าบอกว่าที่คนอื่นชมๆ คุณนะ เขาหวังปะเหลาะคุณทั้งนั้น เขาสอพลอคุณทั้งนั้น ฉะนั้นเราทั้งหลายจะต้องระวังคนประเภท ดีครับนาย สบายครับท่าน รับประทานครับผม

กัลยาณมิตรจะไม่พูดอะไรแบบนี้ กัลยาณมิตรจะบอกว่า ดี เห็นด้วย ถ้าไม่ดี ระวัง นี่คือลักษณะของกัลยาณมิตร คำถามก็คือ เรามีกัลยาณมิตรกันหรือยัง เพื่อนแต่ละคนที่คบๆ กันอยู่ มั่นใจว่าเป็นกัลยาณมิตรไหม เขาไม่เขียนติดหน้าผากนะว่า ฉันเป็นกัลยาณมิตรนะ บางทีปาปมิตรปลอมตัวมาก็มี ไป ไปดูหนังกัน ไป ไปกินข้าวกัน ไปทำอะไรก็ไปๆ แต่ทุกอย่างที่เขาชวนไปปรากฏว่าคนชวนไม่เคยจ่ายเลย เพราะฉะนั้น ดูดีๆ ว่าคนที่คบอยู่นั้นใน ๓ มิตร เป็นมิตรชนิดไหนแน่ ปापมิตรต้องเว้น กัลยาณมิตรต้องคบ ส่วนพันธมิตรต้องระวัง

**พิธีกร:** ที่น่ากลัวที่สุดก็คือ ถ้าเราเข้าใจว่าเขาเป็นกัลยาณมิตร แต่จริงๆ แล้วเขาเป็นปาปมิตร อันนั้นน่าเป็นห่วงที่สุดนะครับ

**ว.วชิรเมธี:** เวลาที่ปาปมิตรจะมานี้ เขาจะแสดงตัวว่าเป็นกัลยาณมิตร ปापมิตรจะมาแบบเนียนๆ ภาษาพระเรียก ศัตรูที่มาในร่างของมิตร อันตรายยิ่งกว่าศัตรูที่ปรากฏตัว

สมมติคุณสูบบุหรี่ เพื่อนเห็น ใจไม่ดีนะ มันเห็นชัดๆ คุณดื่มเหล้า ลูกเมียเห็น เออ ไม่ดีนะ แต่ถ้าปาปมิตร ศัตรูในร่างของมิตรจะมานี้ บางทีก็ไม่รู้ ผ่านไป ๑๐ ปี ๒๐ ปี คุณไม่เคยรู้ แต่เขาแทงข้างหลังคุณมาโดยตลอด



เพราะฉะนั้นใครที่บอกว่าเป็นคนที่ยุ่จักคุณดีที่สุด  
อาตมาคิดว่าคนคนนี้พูดโกหก เพราะในบรรดาสิ่งที่เรา  
ได้ยากในโลกนี้ คนเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากที่สุด เป็นสิ่งที่ขับ  
ซ้อนที่สุด มนุษย์ตีสองหน้าได้เก่งที่สุด เล่นละครเก่งที่สุด  
เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งไว้วางใจมนุษย์ที่เรารู้จักดีอยู่แล้ว

## ๔. หมั่นปลูกฝังความสุจริตให้เป็นนิสัย

**พิธีกร:** คุณสมบัติอะไรเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรมีที่สุดครับ ผมเชื่อว่าอาจจะมีหลายอย่าง แต่ว่าอะไรคือคุณสมบัติที่จำเป็นที่สุดครับ

**ว.วชิรเมธี:** อาตมาคิดว่ามันมีหลายคุณสมบัติประเด็นหนึ่งที่เราหยิบขึ้นมาพูดได้ก็คือ “**สัจจะ**” คนทำงานทุกคนต้องการสัจจะใหม่ เช่น เราเป็นพนักงานธนาคาร เราต้องมีสัจจะกับลูกค้า คนที่มาฝากเงินกับเรา ต้องมีสัจจะกับเรา ถ้าไม่มีสัจจะธนาคารอยู่ไม่ได้ คนที่ทำงานเกี่ยวกับเงิน คนที่น่าเชื่อถือเขาเรียกว่าคนมีเครดิต บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์วาณิชธนกิจ เขาใช้คำว่า Trust เป็นคำสำคัญ คำว่า Finance Financial คำเหล่านี้ไปดูรากศัพท์แปลว่า “ศรัทธา” การที่เราจะศรัทธาใครสักคนหนึ่ง จะต้องมีความอีกคำหนึ่งมาสร้างศรัทธา นั่นก็คือคำว่า “สัจจะ” ถ้าคุณไม่มีสัจจะ คุณไม่สามารถสร้างศรัทธาได้

ฉะนั้นมนุษย์ทุกคน ถ้าใครเป็นคนที่มีความสัจจะ คนคนนั้นมีสิ่งสูงค่ากว่าเงิน เช่นเดียวกัน ช่วงที่เราพบกับวิกฤตเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง โรคต้มยำกุ้งที่มันแพร่ไปทั่วโลก คราวนั้นมีไฟแนนซ์ ๕๘ แห่ง ที่ต้องปรับโครงสร้าง แต่แล้วรอดอยู่ ๒ แห่ง หนึ่งใน ๒ ก็คือ **เกียรตินาคิน**

ทำไมเกียรตินาคินรอด แล้วอยู่อย่างสง่างามมาจนทุกวันนี้ เพราะลูกค้าทั้งหมดเชื่อมั่นในผู้บริหารว่า ผู้บริหารจะดูแลเงินของเราอย่างดีที่สุดด้วยเกียรติของเขา

อยากบอกว่า **ถ้าคุณมีสัจจะ ก็มีคนศรัทธาคุณ ถ้ามีคนศรัทธาคุณ คุณก็อยู่ในสังคมอย่างมีเกียรติ** ฉะนั้น สัจจะนี้เป็นบิดาของคุณธรรม ถ้าคุณไม่มีตัวนี้ตัวเดียว คุณอย่าไปทำอะไร ไม่มีคนเขาเชื่อคุณหรอก ไม่มีทาง บางที่เป็นผู้บริหาร เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรื มาพูด คนยังไม่เชื่อ แต่ชาวบ้านธรรมดาๆ คนหนึ่งมาพูดทำไมคนส่วนใหญ่เชื่อ เพราะการสั่งสมต้นทุนทางสังคมที่ต่างกัน ใครมีสัจจะมาก พิสูจน์ตัวเองมาอย่างยาวนานว่าเป็นคนใจซื่อถือสัจจะ คนคนนั้นจะได้รับสิ่งที่สูงกว่าเงิน นั่นก็คือต้นทุนที่ไม่ใช่เงิน

เวลาพูดถึงต้นทุน เรามักจะมองว่าต้นทุนก็คือเงิน แต่ที่จริงต้นทุนที่ไม่ใช่เงิน คือสัจจะ มันสำคัญยิ่งกว่านั้นอีก เพราะคนบางคนสามารถเดินเข้าไปในธนาคาร โดยไม่มีหลักทรัพย์ โดยไม่มีหลักค้ำประกัน แต่ผู้บริหารบอกว่า *คุณจะมาเท่าไร พอไหม น้อยไปหรือเปล่า* คนอย่างนี้มีไหม มี เพราะถึงแม้เขามากู้เงินเราโดยไม่มีหลักทรัพย์ แต่สิ่งที่ธนาคารเชื่อใจคือเขามีสัจจะ ถึงเวลากู้ก็กู้ ถึงเวลาส่งก็ส่ง ถึงเวลาชำระก็ชำระ ใครมีสัจจะ คนคนนั้นก็มีสิ่งที่สูงค่ากว่าเงิน

ส่วนใครก็ตามที่ไม่มีสัจจะ จะมีปัญหาทั้งชีวิต  
พูดอะไรคนก็ไม่เชื่อ แถงข่าวอะไรคนก็ไม่ฟัง นั่นล่ะคือ  
ปัญหาของทุกวันนี้

**พิธีกร:** เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลานานนะครับ ให้คน  
เชื่อถือ ต้องใช้เวลา

**ว.วชิรเมธี:** นานมาก ลำพังจัดงานอีเว้นท์ครั้ง  
สองครั้ง เอาไม่อยู่ สร้างศรัทธาไม่ได้ ต้องสั่งสมกันทั้ง  
ชีวิตถึงจะมีสิ่งที่เรียกกันว่า สัจจะ ความน่าเชื่อถือ

**พิธีกร:** คำว่า “สัจจะ” กับ “สุจริต” เหมือนกัน  
ไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** ถ้าคุณมีสัจจะ คุณก็จะทำแต่สิ่งที่  
สุจริต ถ้าคุณไม่มีสัจจะ คุณจะทำความชั่วได้ทุกชนิด  
เพราะฉะนั้นคุณธรรมเหล่านี้เป็นหน่วยย่อยของกันและกัน

**พิธีกร:** ผมมีสัจจะว่า ชาตินี้จะเลวทั้งชาติ แล้วก็  
ทำเหมือนเดิมตลอด อย่างนี้ได้ไหมครับ อย่างนี้มีสัจจะ  
ไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** อันนั้นเป็นสัจจะในหมู่มัจจุร ไม่ใช้ใน  
หมู่มนุษย์ โจรก็คิดอย่างนั้น เช่น โจรมันจะถือสัจจะ ทุก  
ครั้งที่จะปล้น มันจะบอกเจ้าทรัพย์ให้เตรียมตัว *ไอ้เสือ*  
*ปล้น* เจ้าของบ้านจะได้รู้ตัว นี่โจรที่มีสัจจะ ส่วนโจรที่  
ไม่มีสัจจะ เขาหลับอยู่ก็ขึ้นไปปล้น เขาไม่มีทางสู้ก็ไป

ทำร้ายเขา อันนั้นใจไม่มีสัจจะ เพราะฉะนั้นเขาจึงพูด  
กันว่า สัจจะไม่มีในหมู่มนุษย์ อย่าไปเชื่อเลยใจมันมีสัจจะ  
มันสร้างแบรนดี้ให้ดูดีเท่านั้น

**พิธีกร:** พระอาจารย์คิดว่า คำว่า “สุจริต” แท้จริง  
แล้ว แตกออกได้อีกเป็นองค์ประกอบต่างๆ ด้วยใช่ไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** ถูกต้อง สุจริตจะไม่เกิดขึ้นใน  
ลักษณะบึกแบง ลุ่มๆ คุณพอลก็สุจริตขึ้นมา ลุ่มๆ คุณโยมก็  
สุจริตขึ้นมา ไม่ใช่ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีสาเหตุ คุณจะมี  
ความซื่อสัตย์สุจริตได้ มันต้องมีรากฐานของมัน ตึกเหล่านี้  
จะโผล่ขึ้นมาได้ ต้องมีอิฐก้อนแรกฝังลงไป在地 ต้องมี  
เสาเข็มตอกลงไปข้างล่าง เช่นเดียวกัน สัจจะจะเกิดขึ้นได้  
ต้องมีหลักธรรมที่มาแวดล้อม นั่นก็คือ **“hiri โอตตปปะ”**

“hiri โอตตปปะ” ก็คือ “ละอายชั่วแล้วกลัวบาป”

**hiri ก็คือละอายแก่ใจตนเอง** เวลาจะทำอะไร *เอ๊ะ คน  
อย่างเราไม่น่าจะทำเช่นนั้นนะ คนอย่างเราเป็นผู้บริหาร  
ขนาดนี้ไปทำไม่ได้* อย่างนี้เรียกว่าละอายใจตนเอง

**โอตตปปะ ก็คือ กลัวบาป** ถ้าเราทำแล้วสังขม  
เขารู้ แย่เลยนะ อย่างคุณโยมพอลทำอะไรไม่เข้าทำนี้  
งานไม่เข้าจะยุ่งนะ ถ้าเราเกรงผลกระทบภายนอก อย่าง  
นี้เราเรียกว่า “โอตตปปะ”

ละอายแก่ตัวเองเรียก “hiri” ละอายแก่สังขม  
เรียก “โอตตปปะ” ใครละอายชั่วกลัวบาป คนคนนั้นจะ

ไม่กล้าทำอะไรที่ไม่ดี ก็จะกลายเป็นคนมีสัจจะ พอมีสัจจะแล้วเลือกทำแต่พฤติกรรมที่ดีงามทั้งหมด เราเรียกสิ่งนั้นว่าสุจริต เพราะฉะนั้นหิริโอตตัปปะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่สุจริต ถ้าเราสุจริตจนเป็นนิสัย ใครๆ ก็รู้ เราจะมีสัจจะ คือมีความซื่อสัตย์โปร่งใสให้ใครๆ เขาเชื่อถือ

หลักธรรม ๓ ประการนี้ คือ **สัจจะ หิริ โอตตัปปะ** เป็น ๓ เสาที่น่าเชื่อถือของคนทุกคน อย่างว่าแต่คนที่ทำงานธนาคาร คนทุกคนที่อยู่ในโลก ถ้าคุณมีละอายชั่วกลัวบาป คุณไม่กล้าทำชั่ว คุณก็จะเลือกทำแต่สิ่งที่ดีงาม สุจริตดีงาม ล้ำเลิศ จนเป็นปกตินิสัย ใครๆ ก็รู้ว่า คุณมีลักษณะเช่นนี้ เป็นคนที่มีลักษณะเดียวตลอดใน ๔ ฤดูกาล

ฝรั่งจะมีสำนวนอยู่สำนวนหนึ่งเรียกว่า เป็นคนของฤดูกาลทั้งปวง เป็นคนของทั้ง ๔ ฤดูกาล ใครก็ตามที่เป็นคนของทั้ง ๔ ฤดูกาล คนคนนั้นมีสัจจะ คือไม่ว่าจะยามทุกข์ยาก ยามขัดสน คนคนนี้พูดคำไหนคำนั้น คนเช่นนี้มีสัจจะ ในห้องนี้จะมีสักคนใหม่ คนมีสัจจะ มีอาตมาเชื่อมั่นว่ามี ที่นี้ต้องมี คุณโยมดูสิ ๕๘ แห่ง เขาเหลือ ๑ ใน ๒ นะ เป็นวาณิชธนกิจที่มีชื่อชั้นอันดับโลก ไม่ใช่จิปา

ต้องบอกความจริงว่า ไม่ใช่จู่ๆ จะนึกชมก็ชมนะ ตอนเกิดวิกฤตปี ๔๐ พระอาจารย์ตามข่าวอย่างใกล้ชิด

แม้แต่บันทึกข้อมูลทั้งหมดขององค์การเพื่อการปฏิรูประบบสถาบันการเงิน (ปรส.) พระอาจารย์ก็มี เก็บไว้หมดเลย เพราะสนใจเรื่องพุทธเศรษฐศาสตร์ อาตมาจึงได้ยินชื่อของเกียรตินาคินด้วย นี่ก็คือที่มาที่ไป ที่เราสนใจเป็นส่วนตัว

**ศราวุธ จารุจินดา:** เมื่อกี้ที่ท่านอาจารย์พูดถึงคำว่า “หิริโศตตปปะ” แต่คนสมัยนี้ดูเหมือนให้ความสำคัญเรื่องนี้น้อยลง ควรจะทำอย่างไรครับที่จะทำให้คนหันมาให้ความสำคัญเรื่องนี้มากขึ้น

**ว.วชิรเมธี:** ต้องปลูกฝัง ลำพังการดูผ่านตา ฟังผ่านหู อาจจะไม่เปลี่ยนคน ต้องปลูกฝัง

**ปลูก** หมายความว่า เอากล้าจากที่หนึ่งไปปลูกลงในดินอีกที่หนึ่ง จนไม้ชนิดนั้นๆ มีรากแก้ว นี่เรียกปลูก ถ้าไม่มีรากแก้ว เราไม่เรียกปลูก เราเรียกว่าทาบกิ่งต่อตา

ทุกวันนี้มันมีคนดีมีศีลธรรมในลักษณะทาบกิ่ง และต่อตาเยอะแยะไปหมด จึงดีไม่จริง ดีเป็นพักๆ ดีเป็นแคมเปญไป ดีเป็นช่วงๆ ต้องการคนดีจริงๆ ในระดับปลูกลงไปเป็นรากแก้ว ก็คือต่อให้มีโอกาสโกงก็ไม่ทำต่อให้ลาภลอยตกมาถึง แต่ตนเองไม่มีสิทธิ์ที่จะเก็บไว้ ก็ไม่ยอมรับ นั่นคือปลูก ต้องปลูกแต่เล็กแต่น้อย ให้เขามี

รากแก้วแห่งคุณงามความดี พุดง่าย ๆ ว่า ดีโดยที่ไม่ต้องมีใครจับตา ฉันก็ดีของฉันอย่างนั้น

**ฝั่ง** ก็หมายความว่า เอาเมล็ดฝั่งลงไปในดิน รดน้ำ พรุนดินแล้วงอกออกมา นั่นหมายความว่า ต้องใส่เมล็ดแห่งธรรมะลงไปในชีวิตจิตใจของคนเราในทุกภาคส่วน

ทั้งปลูกทั้งฝั่งต้องใช้เวลานาน และที่สำคัญต้องทำตั้งแต่ยังเด็ก เพราะว่ามาทำตอนโตอย่างไร้ทั้งหลายนี้ มันยาก รับข้อมูลมาเยอะ รับข้อมูลมามากแล้วแต่ละคนๆ อ่านหนังสือมาก็เล่ม มีเจ้านายมาแล้วก็คนมันไม่อยากจะฟังอะไรแล้ว แต่ถ้าตอนเด็ก ตั้งแต่ตอนที่ยังอยู่ในครรภ์ ควรจะเริ่มอ่านหนังสือธรรมะให้ฟังแล้วเหมือนน้องเดียวที่ไปบวชกับอาตมา

**น้องเดียวอัจฉริยะ** (ด.ช.พัทธดนย์ เกลี้ยงจันทร์) อายุ ๕ ขวบไปเล่นเกมทศกัณฐ์เด็กทาย ๒๐๐ หน้า ทายได้ครบทุกหน้า คิดดูสิว่าทำได้อย่างไร อาตมาถามคุณแม่ คุณแม่บอกว่าอ่านหนังสือให้ลูกฟังตั้งแต่อยู่ในท้อง และทุกวันนี้ผลก็คือเมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว เหมือนถือหนังสือติดมือมาด้วย คือเป็นคนที่รักการอ่านมาก และฐานข้อมูลเก็บเอาไว้อย่างเยอะมากมาย เหมือนตัวเขานั้นมีหน่วยความจำพิเศษ เห็นไหมว่าถ้าเราอยากจะปลูกอยากจะฝั่งให้คนมีละอายชั่วกลัวบาป ต้องเริ่มตั้งแต่เด็กเลยทีเดียว



## ๕. รักษาใจให้ปราศจากความริษยา

**พิธีกร:** ความโลภกับความริษยา พระอาจารย์ว่า อันไหนร้ายแรงกว่ากัน แล้วก็จะรักษาใจให้ปราศจากความริษยาได้อย่างไรครับ

**ว.วชิรเมธี:** ความโลภ ถ้าเราไม่รู้จักสะกดคำว่า “พอ” จะติดตามเราไปจนถึงภพหน้า เชื่อไหม อาตมา เคยไปปิดตาให้คนที่เสียชีวิตแล้วยังหลับไม่ลง หลับไม่ลงเพราะยังหวงสมบัติ ความโลภนั้นมันนำไปจนถึงภพหน้า

คือคุณปู่คนหนึ่งมีลูกหลานเป็นสิบคน แต่พอวาระสุดท้ายปรากฏว่า เขาตายแต่ตาไม่ยอมหลับ ลูกศิษย์ก็เลยนิมนต์อาตมา เพราะว่าเอาพระรูปอื่นไปแล้วเอาไม่อยู่ อาตมาไปถึงเราก็บอก อืม ก่อนที่ปู่จะไปนี่สิ่งอะไรไหม คุณแม่ก็บอกสิ่งหมดแล้ว คุณกันหมดแล้ว อาตมาก็ถามว่า ถ้าคุณกันหมดแล้ว ทำไมยังหลับตาไม่ลง อาตมาไม่เชื่อ อาตมาก็เลยบอกว่า ขอคนในอยู่นี้สัก ๓ คนพอ ส่วนผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องขอเชิญไปข้างนอกสักกระยะ

ในที่สุดก็เหลือคนใน ๓ คน อาตมาก็ถามว่า โยม ถ้าอยากให้พ่อของโยม หรือคุณปู่ตายตาหลับ ขอตอบตามความเป็นจริง มีเรื่องไหนที่คนนอกไม่รู้ไหม ที่ปู่ไปทำไว้ ที่พ่อไปทำไว้ คุณแม่ร้องให้ ลูกคนโตร้องให้

พระอาจารย์คะ พระอาจารย์รักษาความลับได้ไหมคะ (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) พระอาจารย์ก็บอก ยึดอกเลยนะ โยมดูหน้าอาตมา หน้าอย่างนี้น่าเชื่อถือไหม แต่ตอนนี้ เอามาเล่า เขาอนุญาตแล้วนะ (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง)

อาตมาก็บอก เอ้า โยมเล่ามา สุดท้ายคุณแม่ก็เลยบอกว่า สามีนี้นี้เคยไปมีเมียน้อยอยู่ที่เชียงใหม่ แล้วเป็นคนที่ถูกไม่ยอมรับ เพราะว่าเหมือนชนวนเขา ที่มาทำงานบ้านให้ แล้วสามีก็ไปเฉลยใจให้กับโยมมะชินคนนี้ แต่ลูกๆ ไม่ยอมรับ สุดท้ายก็ซื้อบ้านซื้ออะไรให้ที่โน่น แล้วก็คงจะเป็นเรื่องเดียวที่เมื่อสามีล่องไป ไม่ได้แบ่งอะไรให้คนคนนั้นเลย เขาได้เท่าที่เขาได้ คือบ้านหลังเดียว ส่วนค่าน้ำค่าไฟหาเองทุกอย่าง

พออาตมารู้ปั๊บ อาตมาบอก ขอให้เรียกทุกคนเข้ามา อาตมาจะแสดงปาฏิหาริย์ล่ะ ทุกคนเข้ามา อาตมาก็เลยนั่งสมาธิข้างเตียง อาตมาก็อธิษฐานในใจว่า เรื่องที่เชียงใหม่ เดี่ยวอาตมาดูแลให้ (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) ลูบตา หลับสนิทเลย ยิ้มเลยนะ เห็นไหม ตั้งแต่นั้นมาใครจะไปภพหน้า นิมนต์อาตมาตลอดเลย

**ศราวุธ จารุจินดา:** แล้วตกลงมะชินได้แบ่งอะไรไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** ตอนนี้อยู่สึกว่ามะชินได้แล้ว ได้เงิน

ก่อนหนึ่งที่ครอบครัวใหญ่จัดสรรให้จำนวนหนึ่ง นี่คือตัวอย่างว่า **ถ้าคุณปล่อยความโลภไม่ลงปลงไม่เป็น แม้คุณจะจากไปแล้ว แต่ยังตัดไม่ขาด มันก็สามารถข้ามภพข้ามชาติได้**

อย่างไรก็ตาม นอกจากความโลภ ก็เลสตระกูลเดียวกันก็คือ ความอิจฉาริษยา พอโลภะมา เราจะหวงสมบัติไว้กับเราทั้งหมด เราไม่ยอมให้ใคร เราก็ต้องไปอิจฉาเขา ก็คือ ทนให้ใครมาได้ดีมีสุขร่วมกับเราไม่ได้ ลักษณะเฉพาะของอิจฉาริษยา คือเห็นคนอื่นได้ดีแล้วรับไม่ได้ ที่นี้มีไหม เห็นคนอื่นได้ดีแล้วรับไม่ได้ มีไหม บริษัทนี้หายาก คนดีเยอะ ที่อื่นนี่บางที่ต้องเขียนคิ้วปลอมกันทั้งบริษัท (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) อิจฉามากกับคำว่า “ตาร้อน” เห็นหรือยัง ฉะนั้นโรคอิจฉาริษยา ถ้าใครมี ถ้าใครเป็น บั่นทอนสุขภาพจิตมาก

เคยมีดาราคณหนึ่งเล่าให้อาตมาฟัง เป็นดาวค้างฟ้า วันหนึ่งดารารุ่นใหม่โผล่ขึ้นมา ปั้งเลย ดาราคณนี้พอเห็นรุ่นใหม่เกิดขึ้นมา นอนไม่หลับทุกคืน ยิงเปิดหนังสือพิมพ์อ่าน เห็นมีแต่ข่าวคนอื่น ต้องกินยาทันที รับไม่ได้ แล้วเวลาดูละครโทรทัศน์ ถ้าเห็นคนในรุ่นเดียวกันมาเล่นละคร จะดูไม่จบตอน ถ้าดูแล้วมีน้องใหม่โผล่ขึ้นมา แล้วมีสไตลิ่งการแสดงเหมือนตัวเอง วันนั้นความดัน

ขึ้น ทั้งๆ ที่ออกจากวงการแล้วนะ แต่ยังไม่ปล่อยไม่ลงปลง  
ไม่เป็น เธอบอกว่า ที่ตรงนี้ฉันเคยอยู่ ใครจะมาอยู่ไม่ได้

ลองคิดดูสิ ความอิจฉาริษยา ทั้งๆ ที่ตัวเองเป็น  
อดีตไปแล้ว แต่ยังยึดติดถือมั่นว่า ที่ตรงนี้ต้องเป็นของ  
ฉันเท่านั้น ใครก็มาอยู่ตรงนั้นไม่ได้ ปล่อยไม่ลงปลงไม่  
เป็น ละครกก็ได้เล่นแล้ว แต่ชีวิตยังคงไม่มีความสุข  
ฉะนั้น ถ้าใครมีความอิจฉาในดวงใจ มะเร็งทาง  
อารมณ์จะเกิดขึ้น แล้วมันจะกัดกินความสุขใน  
หัวใจเรา ตราบใดก็ตามที่เขายังได้ดีมีความสุข แล้ว  
เราอิจฉาเขา เราก็จะทุกข์ตราบนั้น ถ้าเขาได้ดีมีสุข  
เราก็จะได้ไม่ดีมีทุกข์ มันตรงกันข้าม ฉะนั้นมีคน  
ที่เราริษยาอยู่ในใจหนึ่งคน ก็เหมือนกับมีนรกหนึ่งขุม  
อยู่ในนี้

ถ้าเรามีใครสักคนที่ริษยาหนึ่งคน นรกหนึ่งขุม  
ฉะนั้น คุณโยมไปดูว่าตนเองมีนรกที่ขุม ถ้ามีนะ ได้โปรด  
เวนคืนเสีย อย่าไปห่วงนรกเลย ใครก็ตามที่มีความริษยา  
อยู่ในใจนะ โฟนรกเผาผลาญอยู่ตลอดเวลา ริษยาเขาคือ  
จุดไฟเผาตัวเอง แล้วคุณทำไปทำไม มันไม่มีความสุขเลย

ฉะนั้นถ้าอยากจะมีสุขมันง่ายนิดเดียว เอา  
ความริษยาออกไปจากใจ เห็นใครได้ดีมีความสุข  
อนุโมทนาสาธุการกับเขา อย่าไปแข่ง อย่าไปด่า อย่าไป

อิฉฉา อย่าไปสกัตซาเขา เห็นใครได้ตีมีความสุข ใ้อโฮ  
คนรุ่นใหม่เขาเก่งเนอะ ใ้อโฮ คนรุ่นนี้มีคนเก่งเยอะจัง เห็น  
คนรุ่นพ่อเก่ง ก็บอกว่า สาธุ คนรุ่นพ่อเรานี่เป็นคน  
คุณภาพจริงๆ เห็นคนรุ่นเราเก่งก็บอกว่า ใ้อโฮ คนรุ่นฉัน  
ยอดเยี่ยมจริงๆ เห็นรุ่นน้องเก่งๆ ก็บอกว่า เออ สังคมไทยมี  
ความหวังแล้ว รุ่นน้องก็เก่ง

วิธีคิดแบบนี้ มีความสุขใหม่ มีความสุขมาก คิด  
บวกหมดเลย แต่ถ้าเราคิดลบ เห็นคนรุ่นพ่อเก่งมาก อายุ  
ป่านี้อันนี้แล้วยังไม่วางมือ ทุกข์ใหม่ ทุกข์ トラบใดที่เขาไม่  
วางมือ ทุกข์ใหม่ ทุกข์ เห็นคนรุ่นเดียวกันเก่ง ก็ไปว่าเขา  
อีก เห็นหรือยัง เห็นเด็กกำลังเก่งขึ้นมา กำลังเป็นดาว  
ทองแสง ต้องรีบจัดการ มิเช่นนั้นเราจะลำบาก เห็นใหม่  
ว่ามันเปลี่ยนมุมมอง ถ้าคุณไม่เปลี่ยนมุมมอง ชีวิตไม่  
เปลี่ยน ฉะนั้นจุดเดียวกัน จะมองให้ทุกข์ก็ได้ จะมองให้  
สุขก็ได้ ริษยานี้แหละ ถ้าเรากำจัดได้ เราก็มีความสุข  
กำจัดไม่ได้ก็มีความสุข ขึ้นอยู่กับว่าเราอยากมีความสุข  
หรือมีความสุข ต้องถามตัวเอง ถ้าอยากมีความสุขก็  
เอาริษยาออกไป เอามูทิตา คือความพลอยอนุโมทนา  
สาธุการเข้ามาแทนที่ ทำได้อย่างนี้ก็มีความสุขทุกคืนวัน

## ๖. จัดสรรเวลาให้คนรัก

**พิธีกร:** การมีเวลาให้แก่บุคคลอันเป็นที่รัก ต้องทำอย่างไรบ้างครับ

**ว.วชิรเมธี:** อันนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่มาก การมีเวลาให้บุคคลอันเป็นที่รัก

เราคนไทยรักในหลวง ทุกคนคงจะเคยเห็นภาพในหลวงประคองสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ก็คือสมเด็จพระองค์ท่าน คุณโยมดูสิว่า พระองค์มีงานหนักขนาดไหน แต่พระองค์ก็ยังแบ่งเวลาไปกินข้าวกับแม่ได้ คำถามก็คือแล้วเราทั้งหลายกินข้าวกับพ่อกับแม่ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ เคยนึกออกไหม

ฉะนั้นเราคงต้องถามตนเองว่า เรามีเวลาให้บุคคลอันเป็นที่รักไหม

อาตมามีภาพอยู่ภาพหนึ่ง ภาพนั้นก็คือภาพที่โยมพ่อไปนั่งสมาธิอยู่เบื้องหลังของอาตมา อาตมาจัดปฏิบัติธรรม สอนคนนั้นคนนี้เยอะแยะมากมายไปทั่วโลก คิดเสมอว่ายังตายไม่ได้ ถ้ายังไม่สามารถสอนพ่อกับแม่ นั่นก็เป็นเหตุให้เมื่อปีที่แล้ว อาตมาก็จัดสรรเวลาไปจำพรรษาเชียงราย คือจำพรรษากรุงเทพฯ มา ๑๔ ปีแล้ว ปีที่แล้วไปจำพรรษาที่เชียงราย เหตุผลหลักๆ ต้องการให้พ่อมาจำพรรษาด้วย ผลก็คือพ่อมาอยู่กับอาตมาด้วย

ทุกเช้าเวลาที่อาตมาตื่น อาตมาก็ไปเดินจงกรม  
ในสวน โดยที่อาตมาไม่บอกใคร โยมพ่อก็เดินตาม หมา  
ก็เดินตาม ก็คือการเดินจงกรมของอาตมา อาตมามี  
ความสุข พ่อก็มีความสุข พ่อกินข้าวได้เยอะมาก กิน  
อาหารอร่อย แล้วพอมายู่กับอาตมา พ่อชอบไปตลาด  
พ่ออายุ ๘๐ แล้ว ชอบเข้าครัว ชอบทำกับข้าว แล้วเวลา  
ทานข้าวก็ทานได้เยอะมาก

ปกติโยมพ่ออาตมาจะสุขภาพดี แม้อายุจะ ๘๐  
ปีแล้ว แต่ผมก็ยังสวดมนต์ พ่อสุขภาพดีเพราะพ่อออก  
กำลังเสมอ ปีที่แล้วพ่อก่อนหน้าฝน พ่อก็ลงไปว่ายน้ำ  
อาตมาก็ยืนอยู่บนฝั่ง พ่อ ๘๐ ว่ายน้ำออกไปข้างนอก  
แล้วอาตมาละ ๓๖ ทำไมอาตมาว่ายน้ำไม่ได้ ถ้าเกิด  
เครื่องบินตก อาตมาตายคาที่เลยนะ สมมติว่าตกลงน้ำ  
นะ ตกที่อื่นมันไม่รอดอยู่แล้ว เราต้องคิดว่ามันต้อง  
ตกลงน้ำ อาตมาคิดเข้าข้างตัวเองเสมอเวลาเดินทางไป  
เมืองนอก สารู ถ้าเครื่องบินตก ตกลงน้ำยังพอมีทางรอด  
แต่ก็ติดอยู่ที่เราว่ายน้ำไม่เป็น

ปีที่แล้วเห็นพ่อว่ายน้ำ อาตมาก็เลยตัดสินใจลง  
ไปว่ายน้ำกับพ่อ แล้วพ่อก็สอนอาตมาให้ว่ายน้ำ คุณ  
โยมเชื้อใหม่ พ่อสอนอาตมาให้ว่ายน้ำ จนอาตมาเป็น  
พ่อก็สอนว่า อย่าเร็ว อย่าแรง แล้วก็อย่ารีบ เราก็ทำตาม

ท่าน ทำไปๆ ภายใน ๓ วัน อาตมาว่ายน้ำเป็น ทุกวันนี้  
พ่อยืนอยู่บนฝั่งแล้วดูอาตมาว่ายน้ำ

วันหนึ่งตอนเย็นๆ ประมาณ ๔ โมงเย็น โยมกลับ  
กันหมดแล้ว อาตมาก็ลงว่ายน้ำกับโยมพ่อ คิดว่าปลอดภัย  
คนแล้ว ว่ายกันสองพ่อลูก สักพักหนึ่งมีรถตู้แล่นเข้ามา  
โยมก็มายืนริมฝั่ง ยืนมองกัน คุณหญิงคุณนายใส่เพชร  
พราว ตกใจเลย อาตมาก็อยู่กลางน้ำ พ่ออาตมาขึ้นไป  
ได้ แต่พระลูกชายไม่รอด สุดท้ายลูกศิษย์ก็เลยเอาผ้า  
เอาจีวรมาห่มให้อาตมา เดินขึ้นมา อาตมาคิดในใจ ตาย  
แล้ว หมดกัน ที่สังขมา ศรัทธาสลายหมด

สักพักหนึ่งอาตมาก็ไปนั่ง ญาติโยม คุณหญิง  
คุณนาย ซึ่งไปแจกผ้าห่มแจกอะไรมา แจกข้าวแจกของ  
ที่โรงเรียนมา ก็บอก พระอาจารย์ ตาแก่นั่นใคร อืม เล่น  
ของสูงนะ อาตมาก็บอก โยมพ่ออาตมาเอง พ่อท่านหรือ  
คะ ทำไมสมารถกว่าพระลูกชาย (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง)  
อาตมาเลยบอกว่า โยมพ่ออาตมาเองโยม

โยมคนหนึ่งก็บอกว่า เมื่อคืนได้ดูพระอาจารย์  
ด้วยนะ ออกช่อง ๙ กับสุทธิชัย หยุ่น โยมรู้สึกศรัทธา  
จนน้ำตาไหลเลย อาตมาก็ถามว่า แล้วศรัทธายังเหลือ  
อยู่ไหม (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) โยมกลับบอกว่า ศรัทธา  
เพิ่มขึ้นเจ้าคะ ไม่น่าเชื่อว่าพระอาจารย์จะปลื้มเวลามา



หาพ่อได้ นี่ ดูพวกเราสิ วันนี้ก็ไปแจกสมุดเสื้อผ้าแจก  
ดินสอให้กับเด็ก แต่พวกเรา ก็ไม่ได้อยู่กับพ่อกับแม่เลย  
เจ้าคะ วันนี้มาเห็นพระอาจารย์แล้ว บอกได้เลยว่า รู้สึก  
บาปมาก อาตมาเลยบอกว่า โยมอยากไปบ่าไปใหม่ ทำ  
อย่างไรล่ะคะ อาตมาว่าจะตัดแว่นตาให้โยมพอนะ ก็  
แย่งกันเป็นเจ้าของเลย

การที่เราไปอยู่กับพ่อของเรา พ่อสุขภาพดีขึ้นมา  
ทันตาเห็น อาตมาได้บทสรุปว่า อาหารที่อร่อยที่สุด  
สำหรับคนเป็นพ่อเป็นแม่ ก็คืออาหารที่กินกับลูกชาย  
ลูกสาวของท่าน วันเวลาที่ดียิ่งที่สุดสำหรับคนเป็นพ่อเป็น  
แม่ ก็คือวันเวลาที่ได้ใช้ร่วมกันกับลูกชายลูกสาวของ  
ท่าน และกิจกรรมที่ดีที่สุดในชีวิตสำหรับคนเป็นพ่อเป็นแม่ ไม่  
จำเป็นต้องไปเมืองนอก แต่คือการได้ใช้เวลานั่งล้อมวง  
คุยกัน หรือกินข้าวร่วมกัน

โมงยามเล็กๆ แค่นี้ เราพยายามสร้างขึ้น คำถาม  
คือ แล้วเราทั้งหลายได้สร้างใหม่ ครั่งสุดท้ายที่เรารู้สึก  
โรแมนติกที่สุดกับคนที่เรารัก คือเมื่อไหร่ อันนี้อยากจะ  
ให้ถามตัวเราเอง อย่างน้อยที่สุดอาตมาคิดว่าตอนที่โยม  
แม่อาตมาไม่อยู่ อาตมาทำไม่ทัน เพราะมัวแต่เรียน  
หนังสือ แม่ก็ชิงล่วงหน้าดับขันธไปเสียก่อน บอกให้รอดได้  
เปรี้ยญ ๙ ก็ไม่รอด แต่ก่อนที่แม่จะไป อาตมาก็มีเรื่อง  
สะเทือนใจ แต่สะเทือนใจแล้วก็สบายใจด้วย

มีอยู่วันหนึ่งแม่ชวนอาตมาไปเดินดูตู้เสื้อผ้า แล้ว โยมแม่ก็เปิดตู้เสื้อผ้า พอเปิดตู้เสื้อผ้าปุ๊บ ฟ้าถล่มก็ไหล มากองสูงท่วมหัวเข่า แม่ก็บอกอาตมาว่า ลูกรู้ไหม ทุกวันนี้แม่มีความสุขที่สุดในหมู่บ้าน อาตมาก็ถามว่า ทำไมล่ะโยมแม่ แม่ก็บอกว่า ก็แม่มีฟ้าถล่มมากกว่าทุกคนในหมู่บ้าน คุณโยมเชื่อไหม แม่พูดแล้วก็น้ำตาเร้นทั้งหมดนั่นคือฟ้าถล่มที่พระลูกชายซื้อให้ ซื้อทุกปีๆ เวลาไปที่ไหนเจอฟ้าถล่มสวยๆ อาตมาก็ซื้อ

แต่มีครั้งหนึ่งอาตมาได้รับบทเรียนตอนไปบรรยายที่โคราช แล้วไปเลือกฟ้าถล่ม เลือกขึ้นมา แล้วคลีดูลายมัน มีโยมผู้หญิงมือเท้าสะเอวตำอาตมาเลย พระสมัยนั้นมันก็เป็นเสียอย่างนี้ ซื้อฟ้าถล่ม (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) ด่าซุดใหญ่เลย โอ ศาสนาจะไม่เสื่อมได้อย่างไร นี่ลงทุนซื้อฟ้าถล่มให้ก็เลยเหวอ ด่าเสร็จอาตมาก็เลยชี้แจงว่า โยมด่าจบหรือยัง เห็นแก่เหนื่อยแล้ว แกกั๊นง อาตมาบอกว่า โยม ขอโทษนะ ที่เลือกนานเพราะซื้อให้แม่ พูดเท่านั้นแหละ ทำไมท่านไม่บอกโยมตั้งแต่แรก ก็โยมหยุดให้อาตมาบอกใหม่ละ (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) สูดท้ายซื้อ ๑ ผืนได้แถมมา ๓ ผืน

ปีที่แล้วอาตมาก็ไปบรรยายที่โคราช แวะไปอีก ครั้งหนึ่ง คุณโยมรู้ไหมร้านนั้นทำอะไร มีป้ายตัวโตๆ **ท่าน ว. ซื่อฟ้าถล่มร้านนี้** (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) ดูสิกลายเป็น

เป็นจุดขาย ตอนนั้นเป็นจุดตายต่ำเรา ฉะนั้นอาตมาก็  
คิดว่า เออ โชคดีนะที่เรายังมีเวลาให้กับแม่ของเราก่อน  
จะตาย ทุกวันนี้ก็ยังมีเวลาให้กับพ่อ

อยากถามในที่นี้ทิ้งท้ายว่า เรามีเวลาให้กับ  
บุคคลอันเป็นที่รักของเราแล้วหรือยัง

### ๓. ตระหนักถึงคำว่าพอ

**พิธีกร:** บนโลกนี้มีโรคอยู่โรคหนึ่งครับ ที่รักษาตามโรงพยาบาลไม่ได้ นั่นคืออาการมีเงินไม่พอ คือคนมีแสนก็อยากมีล้าน พอมีล้านเห็นเพื่อนมี ๑๐ ล้าน ก็อยากมี ๑๐ ล้าน พอมี ๑๐ ล้าน อีกคนมีร้อยล้าน ก็อยากมีร้อยล้าน พอถึงร้อยล้านก็มีพันล้านอีก ก็เลยไม่รู้มันไม่รู้จักจบจักสิ้นสักที พระอาจารย์พอจะมียาหรือว่าคาถาอะไรให้กับคนเหล่านี้บ้างไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** จริงๆ คำว่าพอนี้เขียนง่ายที่สุดนะ “พ” “อ” พอ อาตมาคิดว่าถ้าเราอยากจะมีพอ เราต้องรู้สังขารใน ๓ เรื่อง หนึ่งชีวิตมี ๓ สังขาร ถ้าไม่เข้าใจใน ๓ สังขารนี้ คุณจะสะกดคำว่า “พอ” ไม่เป็น

สังขารประการที่ ๑ คือ ต้องรู้ว่า **ชีวิตนี้สั้นมาก** อย่าไปคิดว่าชีวิตนี้ยาว เราเกิดมาแป๊บเดียว เต็มเราก็ไปแล้ว ชีวิตเราแสนสั้น แสนจะเปราะบาง มีบางครั้งที่เราหยิบหนังสือพิมพ์ขึ้นมาอ่าน แล้วเราถูกกระดาศหนังสือพิมพ์บาดมือ อาตมาเป็นบ่อยๆ ดูชีวิตมันเปราะบางขนาดนี้ เพราะฉะนั้นชีวิตมันแตกดับง่ายๆ แป๊บๆ เต็มก็ไปแล้ว อายุเฉลี่ยของคนไทยตอนนี้ดูเหมือนว่า ผู้ชายจะอยู่ที่ ๗๐ ผู้หญิง ๗๕ นี่สำรวจเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว เพราะฉะนั้นชีวิตมนุษย์นี้แสนสั้น

อาตมาไปที่อิตาลี วันหนึ่งเมื่อแสดงธรรมเสร็จแล้ว ลูกศิษย์พาไปดูต้นมะกอก ต้นมะกอกที่เขาทำน้ำมันมะกอกนั่นแหละ อาตมาไปดูแล้วก็ตกใจ เพราะต้นมะกอกต้นนี้อายุ ๒,๓๐๐ ปี มะกอกต้นนี้ผ่านโลกมา ๒,๓๐๐ ปี ยังสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ยังผลิตมะกอก ยังผลิตน้ำมันให้ชาวโลกอยู่ แล้วเราอายุแค่นี้ เราคิดว่าเราแน่ แต่ต้นไม้มันเกิดมาแล้วอายุยืนได้ขนาดนั้น เราเคยเห็นมนุษย์อายุพันปีใหม่ ไม่เคยเห็น หายากมาก อย่างมากก็แค่หนึ่งร้อยปี ร้อยนี้ก็เต็มที่แล้ว แต่ถ้าเต็มสุดๆ ก็ ๑๒๐ ปี

**พิธีกร:** เพศชายเป็นเพศที่แข็งแรง แต่ทำไมอายุเฉลี่ยถึงน้อยกว่าผู้หญิงล่ะครับ

**ว.วชิรเมธี:** ก็เพราะความแข็งแรง เพศชายจึงไม่เจียมสังขาร เทียวไปทำในสิ่งที่ไม่ได้รับมอบหมาย ที่รับมอบหมายจริงๆ ไม่ค่อยทำ เพราะฉะนั้นจึงมีโอกาสเสี่ยงชีวิตมาก นี่การประเมินบอกอย่างนั้น

ชีวิตแสนสั้น เราตระหนักรู้ คุณจะมาประมาทแล้วใช้ชีวิตแบบเรื่อยเฉื่อยๆ แบบนี้ไม่ได้ เพราะชีวิตแตกดับกันง่ายนิดเดียว นี่สังขารประการที่ ๑

สังขารประการที่ ๒ คือ **ตัณหาหรือความโลภไร้ขีดจำกัด** พระพุทธเจ้าบอกว่า ตัณหาเหมือนทะเลแม่น้ำที่ไหลลงไปในทะเลร้อยสายพันสาย คุณโยมเห็น

ทะเลยกป้ายไหม บอกแม่น้ำจำ ไม่ต้องไหลลงมาแล้ว  
ทะเลอิมด้วยน้ำแล้ว เคยเห็นไหม ไม่เคยมี ทะเลไม่เคย  
อิมด้วยน้ำฉันใด ตัณหากก็ไม่เคยอิมด้วยวัตถุที่เราป้อน  
คุณเติมไปสิ คุณมีเงินหมื่นล้าน ก็อยากมีแสนล้าน มี  
แสนล้านก็อยากมีล้านล้าน มีล้านล้านบาทก็อยาก  
เปลี่ยนเป็นล้านล้านยูเอสดอลลาร์ มันไต่ไปเรื่อยๆ เป็น  
ทศนิยมที่ไม่รู้จักจบ

**ธรรมชาติของตัณหาหรือความโลภคือเติม  
ไม่เต็ม ถ้าคุณอยากจะใช้ชีวิตทั้งชีวิตเพื่อหาเงินไป  
เติมให้มันเต็ม มันไม่เต็ม คนที่พยายามเติมความ  
โลภให้เต็มนั้นเหมือนคนที่รดน้ำลงไปใบกองทราย  
รดลงไปก็หายๆ ฉะนั้นถ้าเรารู้จักธรรมชาติของตัณหา  
คือความโลภว่ามันเติมไม่เต็ม เราต้องไม่วิ่งตามมันไป  
สุดลิมที่มประตุ เราตามมันไปเท่าที่จำเป็นว่าต้องกินต้อง  
ใช้ ที่เหลือจุนเจือสังคัม**

**พิธีกร:** แล้วอย่างนี้ในทางพุทธศาสนา มียาแก้  
ความโลภไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** พุทธศาสนามีการแก้ความโลภ ด้วย  
การรู้สังขธรรม ๓ ประการนี้

สังขธรรมที่ ๑ ชีวิตสั้น สังขธรรมที่ ๒ ความโลภ  
เติมเท่าไรก็ไม่เต็ม สังขธรรมประการที่ ๓ คือ **ทรัพย์ากร  
มีจำกัดมาก** ถ้าคุณอยากเอาทรัพย์ากรทั้งหมดมารวมไว้

ที่ตนเอง คุณจะต้องทะเลาะกับคนทั้งโลก เพราะของพวกนี้มันต้องแบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ พอคุณไม่แบ่ง เขาเกลียดคุณ เห็นหรือยัง เราก็จะไม่มีความสุข

ถ้าเรารู้สัจธรรม ๓ ประการนี้ เราจะเลิกวิ่งตามความโลภและรู้จักสะกดคำว่า “พอ” โดยอัตโนมัติ ถ้าอยากสะกดคำว่า “พอ” ต้องรู้ว่า

๑. ชีวิตแสนสั้น
๒. ความโลภเต็มไม่เต็ม
๓. ทรัพย์สินมืออยู่อย่างจำกัด

ถ้าเราเข้าใจ ๓ สัจธรรมนี้แล้ว เราก็จะพอ ถ้าเราไม่บอกตัวเองว่าพอ ชาตินี้ฉันคงไม่ได้พักผ่อน ฉันคงไม่หายเหนื่อยแน่ ฉันคงต้องเป็นหนี้ถึบจักร วิ่งไปทั้งคืนทั้งวัน คืนแล้วคืนเล่า ครั้งแล้วครั้งเล่า จนแก่ เจ็บ ตาย กันไปข้างหนึ่ง แล้วก็ไม่มีชีวิตที่สงบสุข

**พินิจ:** “การไม่โลภ” กับ “การทำกำไร” มันเกี่ยวกันไหมครับ ไม่จำเป็นต้องเป็นธุรกิจธนาคาร เป็นธุรกิจอะไรก็ตาม ถ้าท่านอาจารย์บอกว่า คนเราไม่ควรโลภ แปลว่า เราไม่ควรทำกำไรมาก ใช่หรือเปล่าครับ

**ว.วชิรเมธี:** ถ้าไม่โลภแล้วอะไรล่ะที่เป็นแรงจูงใจทำให้เราลุกขึ้นมาทำกำไร แรงจูงใจมันมี ๒ ประเภท คือ

๑. แรงจูงใจคือค้นหา คือความโลภ

๒. แรงจูงใจคือปัญญา คือเหตุผล

ฉะนั้นถ้าเราไม่ใช้ความโลภนำทาง เราสามารถใช้ปัญญานำทางได้ เช่น เรามีกลุ่มธุรกิจอยู่ในเครือ เราอยากให้ธุรกิจมีกำไร ถ้าเราอยากจะทำกำไรให้ดียิ่งขึ้น เราก็ใช้ปัญญาเยอะๆ สิ ปัญญาทำให้เราสร้างยุทธศาสตร์ ทำให้ธุรกิจของเราไปต่อได้ ใช้ปัญญามาแทนโลภะก็ได้

แต่ถ้าเราโลภอย่างเดียว ก็คือทำในสิ่งซึ่งไม่ควรทำ เช่น ปล่อยกู่โดยที่ขาดสติบ้าง หรือว่าใช้ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริงบ้าง มาหลอกหลวงผู้ที่ถือหุ้น ผู้ที่ประกอบธุรกรรมร่วมกับเรา สุดท้ายเป็นอย่างไร เราอยากได้เม็ดเงินในบัญชีเพิ่มขึ้นๆ เงินมันไม่ถึง เราก็แต่งบัญชี สุดท้ายความโลภจะนำไปสู่อะไร ความโลภก็นำไปสู่วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์นั่นเอง เห็นหรือยังว่า ถ้าให้ความโลภนำทางอย่างเดียว ยิ่งใหญ่แค่ไหน สุดท้ายก็พังลงมา แต่**ถ้าให้ปัญญานำทาง ยิ่งใหญ่ก็ยิ่งยั่งยืน**

ฉะนั้น จากนี้ไปเราไม่ใช้ความโลภแล้ว ความโลภมันเป็นเรื่องในระดับสัญชาตญาณ หมู หมา กา ไก่ มันก็มี อาตมาอยู่ที่วัด มีหมา ๔ ตัว หนึ่ง ชื่อ **ซูปเปอร์** สอง ชื่อ **โอบามา** (อาจารย์ครับ (หัวเราะ) หมาพระอาจารย์ชื่อโอบามาหรือครับ – พอล) โอบามา พระ



อาจารย์ชื่นชมเขามาก อีกตัวหนึ่งชื่อเดิมชื่อ**ฟิงกี้** แต่พอ  
พระอาจารย์กลับจากอเมริกาไปเรียกฟิงกี้มันไม่หัน พี่  
สาวแอบเปลี่ยนชื่อเป็น**จันทร์ฟอง** (เสียงหัวเราะ - ผู้  
ฟัง) จันทร์ฟองนี้เป็นภาษาไทยก็คือ พระจันทรวันเพ็ญ พี่  
สาวบอกว่ามีแต่ชื่อฝรั่ง เอาชื่อล้านนาบ้างเหอะ มันเลย  
กลายเป็นจันทร์ฟอง พระอาจารย์บอก นี่ดีนะไม่เปลี่ยน  
ชื่อเป็นเครือฟ้า (เสียงหัวเราะ - พอล) แล้วอีกตัวหนึ่งก็  
คือ**โจโจ** คือมันฉลาดแกมโกง

พระอาจารย์เลี้ยงหมา ๔ ตัว แล้วล่าสุดสิบสอง  
ปีนนาเฟิงถวายนกยูงมาอีก ๓ ตัว ฟิงให้ตีนะมันเกี่ยวกับ  
ธรรมะอย่างไร ตัวหนึ่งตัวผู้ชื่อ**โจวเหวินพะ** อีกตัวหนึ่ง  
ชื่อ**กงลี** อีกตัวหนึ่งชื่อ**จางซื่ออี้** (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง) ใน  
ชีวิตพระอาจารย์ก็คงไม่มีโอกาสกระทบไหล่เขา ก็เลยนำ  
มาตั้งชื่อเสียเลย เช่น โอบามา เราก็คงไม่มีโอกาสไปจับ  
มือ แต่ทุกวันเราก็อยู่กับโอบามา อยู่กับซูเปอร์ อยู่กับ  
จันทร์ฟอง วันดีคืนดี เราก็เรียกโจวเหวินพะมาลูบหัว

อาตมาอยู่กับสัตว์เหล่านี้ ได้เห็นชัดว่า สัตว์มี  
ความโลภ สัตว์มีอิจฉา เวลาที่ซูเปอร์วิ่งมาใกล้อาตมา  
โอบามาจะกระโดดกัดเลย จนตอนนี้ต้องแยกกรงกันอยู่  
เพราะมันอิจฉาริษยา เห็นไหม เพราะฉะนั้นในสัตว์เรา  
เห็นสัญชาตญาณเขา โลกก็มีนะ เคยเห็นหมาโกรธไหม  
โกรธขนาดว่ามันกัดกันปั๊บ แยกไม่ออก ต้องเอาน้ำสาด

หนักกว่าคนอื่น เพราะฉะนั้นกิเลสระดับโลก โกรธ หลง เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถ้าเรายังคงทำอะไรโดยใช้ความโลภนำ แสดงว่าเราไม่ใช่อะไรสูงไปกว่าสัญชาตญาณเลย

ดังนั้นเราคิดว่าสำคัญที่สุด แทนที่เราจะทำธุรกิจธุรกรรมด้วยการใช้ความโลภนำ เราใช้ปัญญาสิ ลุกขึ้นมาทำแผนสิว่าจะนำบริษัทของคุณไปสู่ความ รุ่งโรจน์ได้อย่างไร เช่น **วอร์เรน บัฟเฟตต์** (Warren Buffet) จะมีคตินิยมส่วนตัวอยู่บอกว่า ผมจะไม่ลงทุน ธุรกิจที่ผมไม่รู้จัก เขาใช้ความโลภใหม่ เขาไม่ใช้ บัฟเฟตต์บอกว่ามีคนมาชวนผมไปลงทุนในสนามบิน ใน หุ่น ในสื่อ ในอะไรเยอะแยะมากมาย แม้กระทั่งใน การเมือง วอร์เรน บัฟเฟตต์ บอกผมไม่ทำ ถึงแม้จะเห็น เม็ดเงินลอยอยู่ตรงหน้า ผมไม่ทำ เพราะผมถือปรัชญา ไม่ลงทุนธุรกิจที่ผมไม่รู้จัก

ผู้ชายคนนี้ประสบความสำเร็จเพราะใช้ความ โลภหรือปัญญา เขาใช้ปัญญา ฉะนั้นเราอย่าไปคิด ฮั้ย มันต้องโลภนะ ถ้าไม่โลภในธุรกิจมันไปไม่ได้ ถ้าคุณใช้ ความโลภนำทาง อะไรจะเกิดขึ้น ก็วิกฤตต้มยำกุ้ง วิกฤต แฮมเบอร์เกอร์ นั่นคือการใช้ความโลภนำ

ฉะนั้นตอนนี้เทรนด์ของโลกไม่ใช่ความโลภนำนะ แต่ให้ใช้ปัญญา นำ เพราะเราได้รับบทเรียนเรียบร้อยแล้ว

## เมื่อมีสติ ก็มีคุณภาพชีวิต

**พิธีกร:** ผมขออนุญาตสรุปที่พระอาจารย์สอนมาก็แล้วกันนะครับ สิ่งที่มีมนุษย์ควรจะแสวงหามากกว่าเงิน และนับว่าเป็นความมหัศจรรย์แห่งชีวิต ที่เราได้ฟังมา ก็จะมี การเกิดมาเป็นมนุษย์ การที่ได้พบพระพุทธศาสนา การมีกัลยาณมิตร การมีความสุจริตเป็นนิสัย การมีใจปราศจากริษยา การมีเวลาให้คนรัก และการรู้จักคำว่าพอ มีนอกเหนือจากนี้อีกไหมครับ

**ว.วชิรเมธี:** อีกประเด็นหนึ่งก็คือการรู้จักการเจริญสติ ถ้าคุณมีสติ สตางค์จะถูกใช้ในฐานะเครื่องมือสร้างคุณภาพชีวิต ถ้าคุณไม่มีสติ สตางค์จะถูกใช้ในฐานะศัตรูแว้งมาขบกัด ทำให้เราไม่มีคุณภาพชีวิต ฉะนั้นคำว่าสติตัวเดียวนี้ต่อยอดไปหาสตางค์ก็ได้ ต่อยอดไปหาศัตรูก็ได้ ถ้าเรามีสติ เรามีทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สติมโต สทา ภาท” ใครมีสติ คนนั้นโชคดีตลอดกาล อย่างที่อาตมาพูดตั้งแต่ตอนต้นว่า สตินั้นเป็นมารดาของธรรมทั้งปวง พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ในบรรดารอยเท้าสัตว์ทั้งหลาย รอยเท้าช้างใหญ่ที่สุด รอยเท้าสัตว์ทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้างได้ฉันใด ในบรรดาธรรมทั้งหลาย สติก็เป็น**

## มารดาของธรรมทั้งปวงจันนั้น ถ้าคุณมีสติตัวเดียว คุณธรรมทั้งหมดมารวมกันอยู่จุดเดียว

ดังนั้น อยากจะบอกว่า นอกจากคุณจะมีเงิน มีบ้าน มีรถ คุณจะมีชื่อเสียง คุณจะมีอำนาจแล้ว ขอได้ไหม ขอให้คุณมีสติด้วย ขาดสติเมื่อไหร่ ก็ขาดใจเมื่อนั้น ถ้าคุณมีสติเมื่อไหร่ คุณก็ได้ในสิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริงเมื่อนั้น

ฉะนั้นคุณสมบัติทั้งหมด ถ้าสรุปแล้วข้อเดียว ขอให้ให้มีสติ ถ้ามีสติแล้ว คุณธรรมทั้งหมดบรรดามี สิ่งที่เกิดขึ้นถ้าทั้งหมดในโลกนี้ ที่มนุษย์เราปรารถนาทั้งหมดจะไหลมาอยู่กับคนที่ มีสติ

๗

สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต  
หลักคิดเพื่อความสุข

# Wisdom

## ความมหัศจรรย์ของปัญญา

“

ศีลหากทำได้แล้ว ให้ลองฝึกสมาธิดู  
เมื่อมีสมาธิแล้วปัญญาก็เกิดขึ้น  
สุดท้ายปลายทางของศาสนา เราต้องไปให้ถึงปัญญา  
พัฒนาไปถึงปัญญาเมื่อไหร่  
เป็นชาวพุทธชั้นนำกันเมื่อนั้น

”

## เปิดโอกาสให้ผู้อื่นตักเตือนตน

**พิธีกร:** วันนี้เราคุยกันแบบสบายๆ นะครับ เหมือน กึ่งๆ มินิคอนเสิร์ตเล็กๆ วันนี้มีทั้งพนักงานของเกียรตินาคิน แล้วก็บริษัทที่อยู่ในตึกนี้ทั้งหมด ใครมีคำถามอะไร อยากจะถามท่าน ว. ไม่ใช่ง่ายๆ นะครับที่จะได้เจอท่าน ว. ไม่อย่างนั้นต้องไปตามเอาทางทวิตเตอร์นะครับ เพราะฉะนั้นถ้ามีโอกาสตอนนี้ ถามได้ถามเลยนะครับ

**ธวัชชัย:** ขออนุญาตเอาเรื่องที่ทำงานก็แล้วกันนะครับ คือทุกครั้งที่มีการประชุมพิเศษ ผมมีโอกาสที่จะคุยกับพนักงานใหม่ ก็ได้เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องปวารณา ที่ใช้

บอกเพื่อนพนักงานว่า ถ้าองค์กรเราสามารถทำอย่างนั้นได้ ก็จะเป็นประโยชน์ จะทำให้มีความเข้าใจกันมากขึ้นที่พูดมาหลายครั้งนะครับ หลายปีแล้วละ เสร็จแล้วก็มีโอกาสไปถามน้องๆ ที่เคยฟังมา ถามว่า ได้ใช้ไหม ได้ผลไหม ทุกคนก็บอก มันไม่ค่อยจะใช้ได้ผลเท่าไรره ดูแล้วก็เหมือนพี่ๆ ไม่ค่อยเปิดใจยอมรับ

ที่นี้พอมีโอกาสได้ประชุมผู้บริหารก็ถามเหมือนกัน ผู้บริหารก็จะบอกอีกอย่างหนึ่งว่า ยินดีมากเลยครับ ถ้าน้องๆ ทำได้ แต่ดูเหมือนน้องๆ ไม่ค่อยกล้าเท่าไรره แล้วก็ไม่ค่อยเข้ามาพูดด้วย ตอนนี้จะใกล้ออกพรรษา ก็เลยคิดว่าจะเขียนเมลไปคุยกับเพื่อนพนักงาน ขออนุญาตรับคำชี้แนะ เผื่อว่าจะได้มีอะไรดีๆ ไปทำให้เรื่องนี้นั้นเกิดขึ้นจริงในองค์กรของเรา เพราะว่าสำหรับผมแล้วคิดว่าน่าจะเป็นเรื่องที่มีประโยชน์นะครับ

**ว.วชิรเมธี:** แก่นของคำถามก็อยู่ตรงที่ว่า เราสามารถใช้วัฒนธรรมปวารณา เอมารับใช้กับคนในองค์กรได้หรือไม่

คำว่า “**ปวารณา**” นี้ คนไทยคงได้ยิน มีใครไม่เข้าใจไหม เยอะเลยนะ แสดงว่าฝ่ายประชาสัมพันธ์ของพุทธศาสนาแย่มาก ปวารณา แปลว่า การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นตักเตือนโดยที่เราไม่ถือโกรธ พระจะทำใน



วันออกพรรษา ถ้าเราเอาวัฒนธรรมนี้มาใช้ องค์การจะเติบโตเร็วมาก เพราะ ปวาราณา พระอาจารย์จะเปรียบง่ายๆ ก็คือทฤษฎี SWOT นั่นเอง ทุกท่านคงรู้จักนะ

**พิธีกร: SWOT Analysis** เหมอครับท่าน

**ว.วชิรเมธี:** ใช่ SWOT Analysis ก็คือปวาราณา คือเมื่อออกพรรษาปุ๊บ หลวงพ่อจะมานั่งคุยกัน แล้ว หลวงพ่อเจ้าอาวาสก็จะบอกว่า เอาละ อยู่ร่วมกันมา ๓ เดือน ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกันมา ถ้าใครเห็นว่าผมไม่ดี ใครในวัดทำอะไรไม่ดี วันนี้เราตักเตือนกันนะ แล้วข้อแม้ก็คือทุกคนจะต้องไม่ถือโทษโกรธเคืองซึ่งกันและกัน จากนั้นหลวงพ่อเจ้าอาวาสก็เปิดโอกาส พระก็จะเตือนซึ่งกันและกัน

นี่ท่าน ท่านชอบไปบิณฑบาตสายนะ ทำให้ดูไม่งาม นี่บางองค์ก็จะเตือนเราว่า ท่าน ว. รับประทานอาหารอะไรหรือ เปล่า ดูโทษอะไรไปนะ เออ ก็จะมีคนเตือน แล้วทุกวันวันออกพรรษา พระก็จะคุยกันแบบนี้ แบบพี่แบบนี้ ผลก็คือว่าจุดอ่อนอยู่ตรงไหน เราได้เห็นหมด จุดเด่น จุดเน้น จุดขาย จุดตายของเราคืออะไร เราได้คุยกันในวันออกพรรษา ทั้งหมดเลย แล้วทุกรูปก็ไม่มีใครโกรธซึ่งกันและกัน

ถ้าในองค์กรนำมาใช้ถือว่าวิเศษมาก เราก็บอก ว่า เอาละที่ผ่านมา ผมบริหารเป็นอย่างไร ผมปวาราณา

ให้คุณวิจารณ์เลย รับรองไม่ส่งผลต่อเงินเดือนและตำแหน่ง ถ้าผู้บริหารใจกว้างพอและลูกน้องกล้าวิจารณ์ อາตมาคิดว่ำนั้นประเสริฐที่สุด ในหมู่ลูกน้อง ในหมู่พนักงานด้วยกัน ถ้าเราคบกันอยู่ ๔-๕ คน พอถึงวันออกพรรษา หรือถึงวันสิ้นปี เราจัดสัมมนา เรามาแลกเปลี่ยนของขวัญ เราอาจจะทำกิจกรรมปวารณาก็ได้ เอ เราอยู่กันมาตั้งปีหนึ่ง ไหนใครเห็นอะไรที่ไม่เข้าท่าของฉันลองพูดมาสิ ลองให้คนอื่นมองเรา ลองให้เรามองคนอื่น แลกเปลี่ยนมุมมองซึ่งกันและกัน กลายเป็นว่าต่างคนต่างเป็นกระจกให้กันและกัน คุณโยมคิดว่าดีไหม

ถ้าเราก้าวข้ามความโกรธได้ วัฒนธรรมปวารณา จะทำให้เราพัฒนาตนเองไปข้างหน้า แต่ถ้าเราไม่มีวัฒนธรรมปวารณา คือเห็นใครไม่เข้าท่าในองค์กร แทนที่จะไปเตือนเขา แทนที่จะไปเรียนผู้บริหาร เราใช้วิธีนินทา เราใช้วิธีซุบซิบ บอกได้เลยว่าปัญหาไม่เคยแก้ไข ได้ด้วยการนินทา ปัญหาไม่เคยแก้ไขได้ด้วยการบ่น ปัญหาไม่เคยแก้ไขได้ด้วยการเจียบ แต่ถ้าเรานำมาขึ้นโต๊ะ แล้วคุยกันตรงๆ โดยวางกติกาว่า เอาละ ไม่ว่าจะได้ฟังอะไรในห้องประชุมนี้ ทุกคนจะไม่โกรธกัน ทุกคนคือกระจกของกันและกัน ถ้าเอามาใช้ได้ ถึงแม้คุณโยมจะเป็นพนักงานใหม่ อตมาเชื่อว่าจะได้ผลมากเลยทีเดียว ฉะนั้นนำไปใช้ด้วยนะคุณโยมนะ

**ผู้ฟัง (ญ ๑):** เรื่องปวารณา เราจะมั่นใจได้อย่างไรคะว่า คนที่เราหวังดี เราพูดความจริงไป เขาจะไม่โกรธเรา หลังจากที่เราก่อจากห้องนั้นไปแล้วคะ ขอขอบคุณค่ะ

**ศราวุธ จารุจินดา:** ในธนาคารมีวัฒนธรรมให้ทำที่เรียกว่า Voice to You ก็คือให้คนเขาให้เกรตเราว่าเราเป็นอย่างไร แม้จะไม่บอกชื่อแต่ทุกวันนี้ก็ยังพยายามหาเลยว่า ใครตีกเราไม่ดี (เสียงหัวเราะ ประบมือ)

**ว.วชิรเมธี:** เป็นข้อมูลเพิ่มเติมที่น่าสนใจมาก ก่อนที่อาตมาจะได้พลาดพลั้งอะไรออกไป แค่ Voice to You ไม่ปรากฏตัวตนยังพยายามหาเลย ก็ไม่เป็นไร เพราะก่อนหน้านี้ยังไม่ฟังอาตมาเทศน์ หลังจากนั้นทุกอย่างจะดีขึ้น เราต้องเชื่อมั่นในคนของเรานะ ว่าคนของเรา มีพัฒนาการ

ก่อนที่เราจะทำพิธีปวารณา เราจะต้องตั้งวงกันก่อน ภาษาพระเรียกว่าตั้งญัตติ พระรูปหนึ่งจะต้องขึ้นมา เอาละจากนี้เป็นต้นไปนะ เราจะทำกิจกรรมที่เรียกว่าปวารณา ทุกคนในวัดเราจะเตือนซึ่งกันและกัน และหลักการคือเราจะไม่โกรธซึ่งกันและกัน เราจะถือว่าคำเตือนคือการชี้ ชุมทรัพย์ พระทุกรูป สาธุ แสดงว่ารับหลักการ

ทีนี้เราก็ต้องคุยกันก่อน มา ๑๐ คน แผนกเราเรามาตั้งญัตติกันก่อน คุณโยมพนักงานใหม่อาจจะตั้งญัตติขึ้นมา ทีนี้เราจะมานั่งคุยกันนะ ใครเห็นด้วยตาม

หลักการนี้ ลงคะแนนเสียงกันเลย ถ้าเห็นด้วยทั้งหมดก็ทำพิธีปวารณาได้ แต่ถ้ามันไม่เป็นเอกฉันท์ก็อย่าเสี่ยงทำ เดี่ยวต้องมาบริหารความเสี่ยงกันอีก

**ศราวุธ จารุจินดา :** ผมมีข้อสังเกตอย่างหนึ่งคือ พระสงฆ์ นอกจากจะมีการปวารณาแล้ว ก็มีการปลงอาบัติ ดังนั้นการปลงอาบัติที่ทำทุกเดือนก็เป็นเหมือนการเปิดเผยตัวเองว่า ทำผิดก็พร้อมที่จะสารภาพ อาจจะไม่เกี่ยวไหมครับว่า วัฒนธรรมที่เป็นเช่นนั้นก็เลยทำให้การทำปวารณาเป็นเรื่องง่ายขึ้น

**ว.วชิรเมธี:** ก่อนที่จะถึงวันปวารณาใหญ่ในทุกวันพระ วันพระใหญ่ หรือตอนเย็นทำวัตรสวดมนต์ พระจะมีพิธีปลงอาบัติ คือเราจะเปิดเผยต่อกันและกันว่า วันนี้ผมทำอะไรไม่เข้าท่าบ้าง พระ ๒ รูปจะผลัดกันทำ นะคุณโยมนะ เออวันนี้ผมทำอันนี้ไม่เข้าท่า พระรูปนั้นก็บอกว่ เออ วันหลังก็สำรวมสิ พระรูปนั้นก็บอกว่ ครี๊ว ท่านอย่าหมดหวังในตัวผม ครี๊วหน้าผมจะทำให้ดีกว่านี้ นี่คืสิ่งทีเรียกกัันว่พิธีปลงอาบัติ

**ปลงอาบัติ** หมายความว่า มีอะไรทีไม่ดีไม่งามก็เตือนกันไป แนะนำกันไป สอนกันไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเป็นพิธีใหญ่ พอมาทำตรงนั้นปั๊บทุกคนไม่ตื่นเต้นแล้ว เพราะได้บู้พื้นมาเป็นอย่างดี มีวัฒนธรรม มีการเรียนรู้ มีแบบฝึกหัดมาแล้ว

ฉะนั้นเป็นไปได้ว่า จู่ๆ เราก็มาทำแบบนี้ เนื่องจากเราไม่เคยทำ เราก็เลยรับไม่ได้ มนุษย์มักจะไม่อยากรู้หรือกลัวว่าตัวเองมีข้อบกพร่องอะไร แต่สนใจที่สุดว่าคนที่อยู่ข้างหน้าบกพร่องตรงไหน ถ้ารู้แล้ว ขยายได้ เป็นขยาย ขยำได้เป็นขยำ ขยำได้ก็ทำเลย นั่นคือธรรมชาติของมนุษย์ มีมนุษย์ก็คนที่ลุกขึ้นมาอย่างเปิดเผยแล้วก็ชี้ชวนให้คนทั้งโลกวิจารณ์ตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ใครทำได้ คนคนนั้นเป็นยอดมนุษย์ ฉะนั้นลองดูนะ อตมาคิดว่าถ้าธนาครนี้ทำได้จะเป็นธนาครแห่งแรกของโลก น่าชื่นใจมาก

**พิธีกร:** เป็นคำถามที่ดีมากครับ คนเราถ้าไม่ฟังคนอื่นวิจารณ์ ก็จะไม่มีความก้าวหน้าตนเองนะครับ

**ว.วชิรเมธี:** เวลาที่มีใครวิจารณ์อตมา อตมาขอบคุณมาก เพราะว่าทุกครั้งทีวิจารณ์เรา เราก็รอบคอบขึ้นทุกที เป็นอย่างนั้นจริงๆ ไม่ใช่ว่าอวุ่นเปรี้ยว นะ คือถูกวิจารณ์อยู่เรื่อยๆ แล้วเราก็รู้สึกว้าว เออ จริง บางเรื่องมันก็เกินไปจริงๆ เราก็เติบโตขึ้นๆ

อตมาถือว่า**เราสามารถเติบโตขึ้นจากคำวิจารณ์ เติบโตขึ้นจากความผิดพลาด** แต่ถ้าใครก็ตามกลัวคำวิจารณ์ คนคนนั้นจะหยุดอยู่กับที่ และมีโอกาสสูงมากที่จะไปรู้เอาตอนจบว่าตนเองเป็นคนที่ย่ำแย่ที่สุด แต่ไม่มีใครบอก มันน่าเศร้า เรารู้ไปที่ละนิดๆ แล้ว

เราจะได้กลมกล่อมไปเรื่อยๆ เหมือนหินก้อนหนึ่งหลุด  
จากหน้าผา ตกลงมาในเกาะแก่ง จากมีเหลี่ยมมีคมไหล  
มาผ่านคืนผ่านวัน จนหลุดถึงปากอ่าว หินก้อนนั้นกลม  
เพราะถูกระแทบกระทั่งจากหินที่อยู่รายล้อม เราควรจะทำ  
ตัวเป็นหินก้อนนั้น

## นรก สวรรค์ ใน ๓ ปี

**ศราวุธ จารุจินดา :** ผมมีคำถามที่เขาฝากไว้มาตั้งแต่แรกนะครับ บอกว่า เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบัน คนทั้งหลายก็แก่งแย่งชิงดีเพื่อเงิน ประเด็นสำคัญก็คือว่า วันนี้คนไม่สนใจเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เราควรจะมีวิธีอย่างไรที่จะปลูกฝังเรื่องนี้ ซึ่งสมัยเด็กๆ เราจะจำได้ว่า กลัวเรื่องตกนรก แต่เดี๋ยวนี้เด็กรุ่นใหม่ไม่กลัวเลย ตกนรก เป็นอย่างไรไม่รู้ ไม่รู้ว่า มีหรือเปล่าครับ

**ว.ชिरเมธิ:** ข้อนี้เป็นความจริงนะ เพราะว่ามีนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งถามอาตมาว่า เคยมีคนบอกว่า สวรรค์อยู่ข้างบน หนูนั่งเครื่องบินประจำไม่เคยเห็นเลย ถ้ามีเครื่องบินน่าจะบินผ่านบ้าง โฉบไปเจอสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง เจอนางฟ้าที่ฟอนลอยมาอะไรอย่างนี้บ้าง ก็บอกว่าไม่มี แล้วเขาก็บอกว่า พ่อของเพื่อนหนู ทำงานบริษัทขุดเจาะน้ำมัน ขุดเจาะลงไปถึงแกนโลกก็ยังไม่เจอขุมนรก นี่ฟังดูดีไหม นี่คือเด็กรุ่นใหม่ละ

คำถามก็คือ แล้วพระจะตอบอย่างไรละที่นี้ อาตมาไม่เคยเจอคำถามอะไรอย่างนี้มาก่อนเลย คำถามนี้ดีมากจริงๆ คือขุดเจาะน้ำมันแล้วไม่รู้ตั้งที่ต่อกี่ก็ไม่เคยเจอขุมนรก นั่งเครื่องบินไม่รู้กี่ครั้งก็ไม่เคยเจอสวรรค์ ถ้าเช่นนั้นสิ่งนี้อยู่ไหน

## อาตมาตอบว่า นรกสวรรค์นั้นมี ๓ มิติ คือ

**มิติที่ ๑** มิติกายภาพคือเป็นแดนแดนหนึ่งจริงๆ เพราะคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาท่านเล่าเอาไว้ว่า พระรูปหนึ่งเดินไปบิณฑบาตแล้วไปเจอเปรต ก็มาเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าบอก ฉันก็เห็น พระก็ถามว่า ทำไมพระองค์ไม่เล่า ถ้าฉันเล่า แต่พวกเธอไม่มีตาทิพย์ เธอก็ไม่ได้เห็นเหมือนฉัน เสียเวลาเปล่า ฉันก็ไม่เล่า แสดงว่าเรื่องนี้มีจริงๆ เป็นโลกๆ หนึ่ง เป็นภพๆ หนึ่ง เป็นภูมิๆ หนึ่งจริงๆ

**มิติที่ ๒** สวรรค์ในอก นรกในใจ เวลาที่เราทำชั่ว เราก็เดือดร้อน เวลาที่เราทำดี เราก็มีความสุข นี่คือสวรรค์ในอก นรกในใจ

**มิติที่ ๓** นรกสวรรค์ที่เป็นชีวิตนี้จริงๆ ก็เช่น คนบางคนเกิดมาทำอะไรก็ราบรื่น สำเร็จเรียบร้อยทุกอย่าง สวรรค์ใหม่ สวรรค์ คนบางคนทำอะไรก็ผิด ทำอะไรก็แย่สุดท้ายก็ไปอยู่ในคุกในตาราง นรกใหม่ นรก ไปอยู่ในสภาพชีวิตปากกัดตีนถีบ ทำอะไรก็เหนื่อยหนักแทบล้ม ประดาตาย ไม่เคยประสบความสำเร็จ มีชีวิตเหมือนกับเป็นเดนคน ทั้งๆ ที่ทำทุกอย่างแล้ว ชีวิตก็ไม่ได้ดีขึ้น จนล่องลับดับขันธตายไป นี่ก็เป็นนรกสวรรค์ในมิตินี้ ชีวิตนี้จริงๆ

นรกสวรรค์จึงมี ๓ มิติ คือในฐานะภพภูมิ ในฐานะมิติหนึ่งของจิตใจ และในฐานะที่เป็นชีวิต ฉะนั้นถ้าเราไม่



เชื่อในฐานะที่เป็นโลกหน้า คุณยอมเชื่อในเรื่องจิตใจไหม ถ้าคุณไม่เชื่อในเรื่องโลกหน้า ไม่เชื่อในเรื่องมิติของจิตใจ นรกสวรรค์ที่เป็นความทุกข์ยากลำบาก ความสุขสบาย ในชีวิตนี้ คุณยอมเคยเห็นไหม ก็เคยเห็นอยู่

อย่างคุณยอมพอลเกิดมาหน้าตาขนาดนี้ เทพบุตรชัดๆ นี่คือเทพบุตร พระพุทธเจ้าเคยตรัสเอาไว้ว่า อานนท์ถ้าเธออยากเห็นคนหล่อคนงามนะ ให้ไปเมืองไพสาลี เห็นไหม ถ้าเธออยากเห็นเทวดานะ อยากเห็นเทพธิดาเทพบุตร ให้ไปเมืองไพสาลี ซึ่งก็มีอยู่จริงๆ ก็คือเมืองเวสาลีนั่นเองในสมัยพุทธกาล ถ้าเทียบสมัยนี้นะ อาตมาคิดว่า อยากดูผู้ชายหล่อก็ไปอิตาลี อยากดูผู้หญิงสวยก็ไปฝรั่งเศส **เดินแถวมองเซลิเซ** ก็มีอยู่จริงๆ ในชีวิตนี้

ที่นี้อยากดูคนตลกนรก ก็ไปดูสิ ประเทศบางประเทศมีแต่สงคราม ประเทศบางประเทศต้องแย่งอาหารกันกิน ต้องใช้คูปอง ประเทศบางประเทศก็เกิดประเทศอื่นเข้าไปยึดอำนาจแล้วก็ไปจิกไปกัดไปครอบครองเขา ช่มเหงรังแกทำร้าย ประเทศบางประเทศรัฐบาลอนุญาตให้กระทำชำเราผู้หญิงได้อย่างเสรี โดยไม่มีความผิด สวรรค์บนดินมีไหม นรกบนดินมีจริงไหม

ถ้าคุณไม่เชื่อในมิติของโลกหน้า คุณเชื่อในมิติของจิตใจก็ได้ คุณเชื่อในมิติของสวรรค์ทันตา ที่เห็นด้วย

ตาของเราก็ได้ นี่แหละนรกสวรรค์มันมี ๓ มิติ ถ้าไม่เชื่อ มิติใดมิติหนึ่งก็ยังมีอีก ๒ มิติให้เชื่อ ซึ่ง ๒ มิตินี้ อาตมาเชื่อว่าเถียงไม่ได้หรอก นี่คำตอบประเด็นแรก นรกสวรรค์มีอยู่จริง

ประเด็นต่อมา แล้วจะอย่างไรให้คนกลัวนรก แล้วอยากทำดีเพื่อไปสวรรค์ อาตมาคิดว่าเราจะต้อง ช่วยกันประยุกต์คำสอนทางศีลธรรมที่มีเหตุผลมากกว่า ทุกวันนี้ เพราะถ้าคำสอนของเราไม่มีเหตุไม่มีผล คนรุ่นใหม่ฟังแล้วก็จะรู้สึกว่ามันไม่สมจริง มันไม่สมเหตุ มันไม่สมผล เขาก็จะทิ้งศาสนาไปตามลำดับ

ฉะนั้นเป็นหน้าที่ของศาสนาแล้วก็ชาวพุทธควร จะประยุกต์คำสอนให้มีที่มาที่ไป มีเหตุมีผลสมจริง มี ลักษณะที่เป็นวิทยาศาสตร์ ทำได้เช่นนี้เมื่อไหร่ คนก็จะ เชื่อในหลักการแห่งความดีความชั่ว ทำดียังคงได้ดี ทำ ชั่วยังคงได้ชั่ว มีคนบอกว่าทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมี ถมไป อย่าไปเชื่อ อันนั้นเป็นทฤษฎี ไม่ใช่สุภาษิต ฉะนั้นเราทุกคนก็ต้องร่วมมือกัน

อีกอย่างหนึ่งก็ต้องทำระบบยกย่องคนดี แล้ว กำจัดคนเลวให้เห็นผลจริงๆ หมายความว่าคนทำเลวก็ ต้องไปอยู่ในคุกอยู่ในตาราง กฎหมายต้องศักดิ์สิทธิ์ ส่วนคนดีต้องได้รับการปูนบำเหน็จจริงๆ ให้เป็นที่ปรากฏ

สังคมจะต้องช่วยสร้างบรรทัดฐานแห่งความดีความเลวให้ชัด ถ้าทำได้ ๓ ประการนี้เมื่อไหร่ คนไทยจะมีศีลธรรมเพิ่มขึ้น

## เกณฑ์วัดการมีสติ

**สุพล วัธนเวคิน :** เรียนถามท่านอาจารย์ว่า ที่สอนว่า คนเราควรจะมีสติเพราะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด คำถามก็คือว่า เรามีสติหรือยัง มีมากน้อยแค่ไหน ดูกันอย่างไร ถ้าเราคิดว่าเรายังมีสติไม่มากพอ มีวิธีที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงอย่างไรครับ

**ว.วชิรเมธี:** ทำอย่างไรเราจะรู้ว่าเรามีสติมากหรือน้อย เกณฑ์วัดมีง่ายๆ คือ

๑. ชีวิตของเราเข้าที่เข้าทางหรือยัง ชีวิตที่ลงตัวชีวิตที่ไม่ต้องตื่นมาพร้อมความกังวลมาก ชีวิตที่ไม่ต้องตื่นมาพร้อมกับความหงุดหงิดฉุนเฉียว ชีวิตที่ไม่ต้องตื่นมาตามแก้ปัญหากันไม่จบไม่สิ้น แต่เราตื่นมาแล้วเรารู้สึกว่าทุกอย่างไปได้ดี สบายจิตสบายใจ ปลอดภัย ปลอดภัยสบาย บริหารจัดการทุกอย่างได้อย่างลงตัว ถ้าชีวิตพบกับคำว่า “สมดุล” เมื่อไหร่ นั่นแหละคือคุณมีสติได้ที่ เพราะนิยามของสติก็คือชีวิตที่มีสมดุล เห็นหรือยัง ชีวิตที่มีสมดุลแสดงว่าสติของเรากำลังทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. เราสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ในจุดที่ถูกกระตุ้นให้โกรธเราก็ไม่โกรธ ในจุดที่กระตุ้นให้กลัวเราก็ไม่กลัว ในจุดที่กระตุ้นให้หวั่นไหวเรา

กลับนั่งสงบ เราสามารถเป็นนายของสถานการณ์และ  
เป็นนายของอารมณ์ได้เป็นอย่างดี แสดงว่าสติพัฒนา

๓. เมื่อเราคิด เมื่อเราพูด หรือเมื่อเราขยับ  
อิริยาบถเคลื่อนไหว หรือทำอะไร เรารู้ทันไปเสียทุกครั้ง  
ทุกเรื่องที่เกิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ทุกครั้งที่  
เคลื่อนไหว สติมันตามทันทั้งหมด นั่นแหละคือ  
วิวัฒนาการสูงสุดของการมีสติ ฉะนั้นก็ลองเอาบท  
เรียนนี้ไปลองสอบทานดู ญักยัวให้โกรธ โกรธใหม่ ผู้  
บริหารลดเงินเดือนโดยไม่บอกเหตุผล โกรธใหม่ อย่างนี้  
ลองดู ถ้าไม่โกรธก็ใช้ได้ หรือจู้ๆ ขึ้นเงินเดือนให้เราแบบ  
ไม่มีที่มาที่ไป ๕ เท่า แบบนี้ต้องเดินไปบอกผู้บริหารใหม่  
คือเราไม่ต้องตื่นเต้น ในที่ควรตื่นเต้น หนึ่งไว้

พูดง่ายๆ เราเป็นนายของชีวิต เป็นนายของ  
สถานการณ์ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละคือจุดที่เรามีสติ  
สมบูรณ์

**พิธีกร:** อาจจะไม่ได้วัดออกมาเป็นคะแนนได้  
เต็ม ๑๐ แต่ว่าพอจะบอกได้

**ว.วชิรเมธี:** ก็วัดได้บ้าง แต่ว่าบางที่มันเป็นสติ  
เสแสร้ง เคยเห็นไหม บางทีใส่ชุดเรียบร้อย เดินกรุยกราย  
ทำเป็นมีสติ

ลูกศิษย์คนหนึ่งของอาตมาเดินทางไปประชุมต่างประเทศว่าด้วยเรื่องการใช้สติเพื่อสร้างสันติภาพโลก นั่งเครื่องบิน Low Cost ที่แอฟริกาใต้ พอขึ้นไปปั๊บ เอากระเป๋าวางปั๊บ เธอก็ไปเข้าห้องน้ำ กลับมา ไอ้โฮ ฝรั่งตัวดำเมี่ยมมาเลย นั่งเต็มเก้าอี้ เคี้ยวขนมหยับๆ ลูกศิษย์อาตมาบอกว่า คุณลูก เถียงกันไปเถียงกันมา คนนั้นไม่ยอมลุก ลูกศิษย์หญิงของอาตมาคนนี้ยกมือจะตบเลย เพื่อนเดินมาข้างหลัง กระซิบถาม น้องเรามาทำอะไรที่แอฟริกาใต้ ประชุมเรื่องสันติภาพโลกคะพี่ (เสียงหัวเราะ – ผู้ฟัง) แล้วน้องกำลังจะทำอะไร สันตินะมีไหมสันติ

ฉะนั้นเราจะต้องมีสติในทุกๆ สถานการณ์ที่มันกำลังทำทนายเรา ถ้ามีสติในสถานการณ์ธรรมดา อาตมาคิดว่าบางทีก็แค่เสแสร้งวางมาดวางท่าให้คนดูว่ามีสติ ต่อเมื่อไหร่คุณถูกทำทนายแล้วคุณยังครองสติได้และเป็นนายเหนือสถานการณ์ สติตัวจริงกำลังทำงานอย่างดีที่สุด นั่นแหละสติที่แท้จริง

## เคล็ดลับการรักษาเกียรติ

**ศราวุธ จารุจินดา :** มีคำถามว่า การรักษาสิ่งนี้จะทำได้แล้ว แต่การรักษาเกียรติยากมาก ต้องทำอย่างไร

**ว.วชิรเมธี:** จริงๆ เกียรตินี้รักษาง่ายนะ เป็นคนดี ให้เสมอต้นเสมอปลายก็รักษาได้แล้ว แต่คนส่วนใหญ่ จะเสมอต้นเสมอปลายใหม่ หาได้ยากมาก มนุษย์นั้นมีผู้รู้บอกว่า ถ้าอยากจะรู้ว่ามนุษย์จะรักษาเกียรติได้หรือไม่ จงโยนของ ๓ สิ่งให้เขา

๑. โยนเงินให้เขา ดูว่าเขาเสมอต้นเสมอปลายใหม่ พอเขามีเงินเยอะ ธาตุแท้ของมนุษย์จะแสดงออกมา

๒. โยนสตรีให้เขา จักรพรรดิทั้งหลาย ฮองเต้ทั้งหลาย ผู้นำทั้งหลาย เจอผู้หญิงงามแล้วเสียผู้เสียคนทั้งนั้น

๓. โยนอำนาจให้เขา บางคนโยนเงินให้ ปกติรักษาเกียรติได้ ไมโลภ โยนผู้หญิงให้ เฉยๆ ไม่รู้สี่รู้สา เข้มไมล์หัวใจไม่กระดิก แต่พอโยนอำนาจให้บ๊ีบ องค์ลงประทับเลย เปลี่ยนไปเป็นอีกคนหนึ่ง ฉะนั้นผู้รู้จึงบอกว่า ยังมีอำนาจสูงสุด ยังมีโอกาสที่จะเป็นผู้เผด็จการที่สูงสุด

มนุษย์นี้รักษาเกียรติในยามปกติได้ง่ายมาก แต่รักษาเกียรติเมื่อตกอยู่ในเงื่อนไชที่กล่าวมาได้ยากมาก ถ้าใครผ่าน ๓ ด้านนี้ได้ คนคนนั้นจะรักษาเกียรติได้ตลอดไป

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะยาก เค็ดมันก็มีอยู่นะ ถือหลักง่ายๆ ว่า **เบื้องหน้าอย่างไร เบื้องหลังอย่างนั้น** ถ้าทำเช่นนี้ได้ ท่านก็จะสามารถรักษาเกียรติเอาไว้ได้



## รักษาศิลในวิถีประจำวัน

**ผู้ฟัง (ญ ๒):** ขออนุญาตเรียนถามพระอาจารย์ นะคะ คือว่า การรักษาศิลที่เราใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันค่อนข้างจะรักษายาก เราอาจจะทำได้ข้อหนึ่ง สองข้อ สามข้อ แล้วอย่างนี้การที่เราจะปรับให้เราสามารถที่จะรักษาศิลในชีวิตประจำวัน ในชีวิตการทำงานได้ ต้องทำอย่างไรบ้างคะ

**ว.วิชระเมธี:** เป็นคำถามที่ดีนะ เพราะว่าเป็นเรื่องของเราทุกคน ศิลก็คือคุณภาพชีวิตนั่นเอง เราต้องถามตัวเองว่า เราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีไหม ถ้าเราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี เราก็ต้องลุกขึ้นมารักษาศิล บางคนเข้าใจผิดคิดว่าศิลปเป็นเรื่องของพระ พระให้มาไม่ต้องรักษาก็ได้ นั่นคือความเข้าใจผิดต่อเรื่องศิลป แท้ที่จริงศิลปเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิต ใครอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ให้รักษาศิล มีรายละเอียดดังนี้

ศิลปข้อที่ ๑ คุณอยากมีชีวิตที่ยืนยาว คุณก็รักษาศิลข้อนี้ เพราะเป็นหลักประกันสิทธิในชีวิต คุณไม่เบียดเบียนใคร ใครเขาจะมาเบียดเบียนคุณ คุณอยากมีไหมล่ะ ชีวิตยืนยาว ถ้าอยากมีชีวิตยืนยาวก็ต้องรักษาศิลข้อที่ ๑

ศีลข้อที่ ๒ ถ้าอยากมีหลักประกันในทรัพย์สิน คุณก็ต้องไม่คอร์รัปชัน เพราะถ้าคุณคอร์รัปชันแล้ว วันหนึ่งเมื่อเขาจับได้ไล่ทัน สิ่งที่คุณมีทั้งหมดอาจจะหายไป ในพริบตาได้ ฉะนั้นถ้าอยากมีหลักประกันในเรื่องของทรัพย์สินก็ต้องรักษาศีลข้อที่ ๒

ศีลข้อที่ ๓ คุณอยากมีหลักประกันในชีวิตคู่ใหม่ อยากมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและประสบความสำเร็จใหม่ ก็ต้องไม่ละเมียดใจ คู่รัก คู่ครอง คู่ควง คู่ขาของเรา ถ้าทำได้ เราก็จะมีหลักประกันชีวิตในเรื่องครอบครัว

ศีลข้อที่ ๔ ก็คือหลักประกันการรู้ข้อมูลข่าวสาร อันเป็นจริง ในชีวิตนี้เราอยากได้ข้อมูลเท็จใหม่ หรืออยากได้ความจริง ทุกคนอยากฟังความจริงทั้งนั้น ถ้าเราไม่อยากให้ใครมาลวงเรา เราก็ต้องไม่ไปลวงใครด้วย ข้อมูลเท็จ

ศีลข้อที่ ๕ ถ้าเราอยากมีสุขภาพดี เราก็ดูแลสุขภาพของเราไม่ให้ตกเป็นทาสของสุรา ยาเสพติด ใครทำได้ เราก็มีหลักประกันสุขภาพ

ศีลไม่ใช่ข้อห้าม ในสังคมไทยเราเข้าใจผิดคิดว่า ศีลเป็นข้อห้าม ศีลเป็นเรื่องของพระและวัด แท้ที่จริงศีลเป็นเรื่องของเราทุกคน ถ้าเราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี เราก็สมาทานศีล ก็คือรักษาศีล ถ้าทำได้ ๕ ข้อ อาตมา

คิดว่าเรื่องพื้นฐานในชีวิต เราแก้ไขได้ทั้งหมดเลย  
รัฐธรรมนูญไม่จำเป็นต้องมีด้วยซ้ำไป

แต่อย่างไรก็ตามในโลกของความเป็นจริง มันก็ยาก คำแนะนำคือ ควรจะเลือกรักษาที่ละเอียดๆ ข้อไหนที่เราทำได้เต็มที่ รักษาข้อนั้นก่อน เวลาที่เราอาราธนาศีล มันจะมีคำว่า “มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ...” คำว่า “วิสุง วิสุง” นี้แปลว่า แยกเป็นรายข้อ ถ้าเราอยากจะรับเป็นรายข้อ เราก็เติมคำว่า “วิสุง วิสุง” คือข้อไหนที่รักษาได้ก็รักษาเฉพาะข้อนั้นไปพลางๆ ก่อน แต่ถ้าเรามั่นใจว่ารักษาได้ทั้งหมดก็ตัดคำว่า “วิสุง” ออก ก็เป็น “มะยัง ภันเต ติสระระณนะ” นี่เป็นวิธีที่เรียกกันว่าทางสายกลาง

เอาเป็นว่าใครมีความสามารถรักษาได้ทั้งหมด ก็สมาทานทั้งหมด ใครไม่มั่นใจว่าจะสมาทานได้ทั้งหมดก็เลือกเป็นรายข้อ แต่อย่าสมาทานเป็นรายข้อทั้งปีทั้งชาติ มันต้องมีพัฒนาการไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ชีวิตนี้ทั้งชีวิต ฉันขอข้อเดียว แล้วที่เหลือไม่รักษาเลย ก็ไม่ได้นะ

## เทคนิคเสริมธรรมะให้ลูกน้อย

**ผู้ฟัง (ญ ๓):** ดิฉันมีลูกเล็ก ๓ คน ทุกวันนี้สอนลูก ตัวเองก็เครียด เด็กเขาก็ต้องการเหตุผลทุกอย่าง ว่าทำไมต้องฟังแม่มี เมื่อวานเช้า ลูกชายพอเห็นแม่เดินออกมา พุดทันทีว่า *แม่มีผู้ตื่นมาทำไมแต่เช้า* ไอ่อยากให้ยุนอนไปทั้งวันเลย *ยูจะได้ไม่ต้องมาอยู่ใกล้ๆ* ไอ่ ได้ยินแล้วก็อึ้ง เลยอยากจะให้พระอาจารย์แนะนำธรรมะสำหรับเด็กเล็ก เพื่อนๆ ชอบให้ซีดีธรรมะ เปิดให้ลูกฟัง เขาก็ไม่เข้าใจ มีหนังสือหรือซีดีอะไรที่เหมาะสมสำหรับเด็กบ้างคะ

**ว. ชिरเมธี:** เป็นคำถามที่ดีนะ เพราะว่าหลายคนในที่นี้ก็เป็นผู้เป็นแม่ เป็นผู้เป็นแม่ไม่ใช่เป็นกันง่ายๆ นะ

เมื่อไม่นานมานี้ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มาเมืองไทย ท่านถูกถามด้วยนักธุรกิจ ล้วนแล้วแต่เป็นคำถามที่แหลมคมมาก แล้วอู้อยู่ ก็มีเด็กคนหนึ่งถามว่า *หลวงปู่ครับ ทำไมพระอาทิตย์ต้องขึ้นตอนเช้า* ทุกคนอึ้งเลยถามได้ยังไง มันไม่ควรจะถามใช่ไหม ท่ามกลางความอึ้ง ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ก็ตอบว่า *แล้วจะให้มันขึ้นตอนไหน (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง)*

นี่คือคำถามของเด็กๆ ซึ่งยังเป็นผ้าขาว เขาจะมีปัญญาซึ่งเรียกว่าเซวาร์นปัญญาสูงมาก เซวาร์นปัญญาเป็นปัญญาที่ยังไม่ปรุงแต่ง เป็นปัญญาที่ยังไม่ fake ไม่เก๊ก ไม่เสแสร้งแสดง ไม่แอ๊บบิ้ว ต้องการจะถามอะไร เขาจะถามตรงๆ ปัญญาชนิดนี้มักจะหาได้ยากมากในผู้ใหญ่ เพราะว่าเมื่อสูงอายุขึ้น ผ่านโลกมากขึ้น อยากรู้อะไร จะไม่ถามตรงๆ เขาจะอ้อมโน้นอ้อมนี้ๆ ไปเรื่อยๆ เช่น อยากรู้จะได้เลข พระอาจารย์มีเบอร์โทรศัพท์ที่ใหม่จริงๆ ต้องการเลขในงวดนั้น ผู้ใหญ่มีวิธีอย่างนี้ แต่เด็กจะถามคำถามที่น่ารำกมาก คำถามอย่างนี้ ผู้ปกครองต้องเข้าใจ

ธรรมชาติข้อแรกที่ผู้ปกครองจะใช้รับมือก็คือ อย่าหงุดหงิด อย่าหงุดหงิดเวลาที่เขาตั้งคำถาม เพราะว่าระหว่างเด็กที่ตั้งคำถามอยู่บ่อยๆ กับเด็กที่ไม่ตั้งคำถาม มีงานวิจัยออกมาแล้วว่า เด็กที่ชอบตั้งคำถามมีโอกาสสูงมากที่จะเป็นอัจฉริยะ ถ้าถามบ่อยๆ นะ เขาเป็นอัจฉริยะ แต่ถ้าโยมบอก ลูกนั่งตรงนี่นะ แม่ไปทำครัวแป๊บหนึ่ง ลูกนั่งครึ่งวันเลย ไม่ทำอะไรให้แม่รำคาญใจเลย แล้วก็ไม่ได้ถามอะไรเลย น้ำลายย่อย แบบนี้ คงไม่ดีแน่

ดังนั้น อย่างแรกคืออย่าหงุดหงิดเขา ปล่อยให้เขาถาม ถ้าเขาอยากรู้ เราต้องกระตุ้นต่อมรู้เขาไปเรื่อยๆ กระตุ้นไปๆ แล้วเขาจะกลายเป็นปัญญาชนขึ้นมาได้

เหมือน **โทมัส อัลวา เอดิสัน** (Thomas Alva Edison) ตอนเล็กๆ เขาถามทุกเรื่อง วันหนึ่งแม่กำลังหุงข้าวอยู่ เอดิสันถามว่า แม่ ไฟไว้ใช้สำหรับหุงแล้วทำอะไรได้บ้าง แม่บอกว่า ก็ลองทำดูสิ แม่รำคาญ พอแม่ขึ้นไปข้างบน เขาลากฟืนไปดุ้นหนึ่ง ไปจุดโกดังข้างหลัง ไฟไหม้เลย จนกลายเป็นเกียรติประวัติในชีวิตของเขา คือเขาอยากรู้ไปทุกอย่าง และก็ลองไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ในที่สุดอายุแค่ ๑๓ แต่เป็นนักประดิษฐ์เรียบร้อยแล้ว เมื่อผู้ชายคนนี้เสียชีวิต มีสิ่งประดิษฐ์ที่เป็นชื่อของเขาว่า ๑,๓๐๐ รายการ เห็นไหมว่า อย่าไปดับความอยากรู้ อยากเห็นของเด็กๆ แต่ควรกระตุ้นเขาให้เขาอยากรู้มากๆ

ข้อที่ ๒ การสอนที่ดีที่สุดคือการจัดสภาพแวดล้อม อยากให้ลูกของเราเป็นอย่างไร จัดสภาพแวดล้อมให้เป็นอย่างนั้น อย่าพยายามเน้นสั่งและสอน เพราะลูกจะเบื่อ อยากให้ลูกเป็นนักอ่าน เอาหนังสือเข้าบ้านมากๆ อยากให้ลูกรู้จักคิดเชิงวิเคราะห์ คุณพ่อคุณแม่ต้องชวนคิด ชวนคุย ชวนถาม ใช้วิธีจัดสภาพแวดล้อมแบบเนียนๆ พ่อแม่ไทยมักจะชอบสั่งชอบสอน ซึ่งทำให้ลูกเบื่อมาก

ข้อที่ ๓ ให้กำลังใจลูก ถ้าเขาทำถูกต้อง อดมาได้รับบทเรียนว่า เวลาที่เราตำหนิใครมากๆ คนที่ถูกตำหนิจะแย่งๆ แต่ถ้าเราเสริมแรงให้ความเชื่อมั่น เขา

จะดีขึ้นๆ อาตมาทดลองดู ปรากฏว่าได้ผลมาก ฉะนั้น เวลาที่เราจะสอนลูก อย่าห้ามทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้ลอง เปลี่ยนเป็นบอกว่า ลูกถ้าทำอย่างนี้จะเก่งมากนะ

เหมือนเวลาที่เราเห็นป้ายเขียนบอกว่า “อย่าเดิน ลัดสนาม” อาตมาอยากเดินข้ามมากเลย มันรู้สึกทำท่าย หลงๆ มันเขี้ยวมาก อยากเดินข้าม แต่ถ้าเขียนว่า “ขอบคุณครับที่ไม่เดินลัดสนาม” โอ้ อยากเดินอ้อมเลย การเสริมแรง การพูดเชิงบวก จะช่วยให้เด็กทำอะไรใน เชิงสร้างสรรค์ได้มาก การเอาแต่ห้ามจะทำให้เด็กอยู่กับ ความเครียด ฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่ก็ลองดูนะ เสริมแรง มากๆ

อีกประเด็นหนึ่งก็คือ เวลาที่แนะนำพร้าสอนเขา อย่าทำในขณะที่เขายังไม่พร้อมที่จะรับ บางทีตีเขาอยู่ ลูกโกรธน้ำตาไหลพรากๆ ขยับไปติดมุม แม่ยังตามมา รู้ ใหม แกเป็นลูกใคร ตามเข้าไปนี่ๆ แล้วสอนตรงนั้นเลย ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ลูกจะรับไหม เขาจะไม่จำสักอย่างเดียว และจะทำตรงกันข้าม

มีคุณโยมคนหนึ่งมาเล่าให้อาตมาฟังว่า พระ อาจารย์ ทุกวันนี้เจอวิธีใหม่แล้ว เวลาที่สอนแล้วเขาไม่ ฟัง โยมจะจับนั่งสมาธิเลย เขาก็นั่งนิ่ง อาตมาบอก ตาย แล้วโยม จากนี้ไปลูกของโยมจะรู้สึกไม่ดีกับการนั่งสมาธิ ไปตลอดชีวิต เพราะสมาธิเขาใช้เป็นเครื่องมือสร้างคน

แต่คุณโยมใช้เป็นวิธีลงโทษลูก ถ้าบอกให้นั่งสมาธิ เขาจะทำตรงกันข้าม

คุณหมอปรัชญ์เล่าให้อาตมาฟังว่า พระอาจารย์รู้ใหม่ที่ไว้ทรงผมอย่างนี้ มันมีที่มา สมัยเด็กๆ เจอกฎ เจอห้าม คุณหมอบอกว่า หัวมี ๑ หัว แต่มีกฎตั้ง ๑๐ ข้อ จะเอาอะไรกันนักกันหนา กับหัวหนึ่งหัว หลังจากนั้นพอมีอิสราเอล คุณหมอก็ปราบดาภิเษกเลย ตรงหัวนี้คือรัฐอิสระ จะแต่งอย่างไร จะใช้ทรงไหน ไม่สนเลย นี่ก็คือถ้าเราใช้การลงโทษมากๆ คนคนนั้นจะมีปฏิกริยาในทางลบทันที ฉะนั้น ทั้งสี่ข้อนี้ฝากคุณแม่ละ

**พิธีกร:** ขอบคุณครับ ผมเชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลายๆ คนในที่นี้คงได้นำไปปรับใช้ได้ด้วยอย่างแน่นอน



## หลักในการเลือกงาน

**ผู้ฟัง (ญ ๔):** คนส่วนใหญ่ มักจะเลือกงานที่ตำแหน่งสูง เงินมาก แม้ว่าจะมีความทุกข์มหาศาล และเมื่อเปรียบกับงานอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งอาจจะนำความสุขมาให้บ้าง แต่ว่าได้เงินไม่มากนัก โอกาสในการทำประโยชน์ให้สังคมก็ไม่มากนัก งานที่ตำแหน่งสูงกว่าอาจจะทำประโยชน์ให้สังคมสูงกว่าด้วย แต่ว่าความทุกข์มหาศาล อยากจะเรียนถามว่า เราจะใช้ธรรมะเลือกงานได้อย่างไร

**ว.วชิรเมธี:** อาตมาขอตอบเป็นกลางๆ นะ งานที่ ๑ ได้เงินดี และงานที่ ๒ คุณภาพชีวิตก็ดีด้วย ถ้าได้เงินดี แต่คุณภาพชีวิตต่ำ ก็ไม่ต้องเลือก แต่ถ้างานที่คุณภาพชีวิตดีมาก แต่เงินก็ต่ำ ก็ไม่ต้องเลือก (เสียงหัวเราะ - ผู้ฟัง)

ทำไมเราต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำไมเราไม่เลือกทั้งสองอย่างไปเลย บางคนเลือกคุณภาพชีวิต ก็ได้ แต่คุณภาพชีวิต แต่เงินก็ไม่ได้ บางคนเลือกแต่เงิน แต่คุณภาพชีวิตก็ไม่ได้ อาตมาคิดว่าเราเอาทั้งสองดีใหม่นั้นก็คือ **งานต้องสัมฤทธิ์ ชีวิตต้องรื่นรมย์ หรืองานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข** ถ้าได้อย่างนี้เมื่อไหร่ งานนั้นเป็นงานในดวงใจของโยม นั่นคือหลักในการเลือกงาน

## ก้าวไปให้ถึงปัญญา

**ผู้ฟัง (ญ ๕):** ตอนนี้การทำบุญกำลังเป็นเรื่องยอดนิยม คนในออฟฟิศบางทีก็หาเวลาไปนั่งสมาธิ ไปปฏิบัติธรรม หรือไม่หลายๆ ท่านที่มีกำลังทรัพย์มากๆ ก็ชอบไปทำบุญมากๆ แต่บางครั้งพบว่า กลับแล้งน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ หรือต่อเพื่อนในออฟฟิศหรือในสังคมเดียวกัน หรือหลายๆ คนที่หาเวลาไปทำบุญ หรือนั่งสมาธิ แต่เมื่อกลับมา จิตใจก็ยังไม่ได้มีอะไรพัฒนาขึ้นอย่างที่ควรจะเป็น พระอาจารย์มีวิธีแนะนำอย่างไรคะ

**ว.วชิรเมธี:** คนบางคนแสดงออกว่ามีใจบุญสุนทรทาน แต่ว่ากลับมีพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตที่ทำให้เพื่อนมนุษย์เดือดร้อน บางคนอาจชอบนั่งสมาธิ บางคนอาจชอบให้ทาน บางคนอาจชอบให้ทุน แต่คุณสมบัติด้านอื่นกลับทำให้เพื่อนมนุษย์เดือดร้อน คนที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเขาเอาแต่ทำบุญ แต่ยังไม่เคยพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง คือพัฒนาปัญญา

หลักในการทำบุญกุศล ท่านไม่ได้บอกว่า จงให้ทานฯ แล้วก็จะให้ทาน ไม่ใช่ นะ ท่านบอกว่า ทาน คือลสมาธิ ปัญญา มันเป็นขั้นบันไดๆ ขึ้นไป แสดงว่าคนที่มึนดีอย่างนี้ ขึ้นบันไดขั้นแรกแล้วก็พอแค่นั้น นั่นเป็นเหตุให้ชีวิตไม่พัฒนา ฉะนั้นถ้าเรามาหาพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า

บอกว่า เริ่มต้นให้ทานก่อนนะ ถ้ามว่าทำไมจึงเริ่มด้วย  
ทาน เพราะมันทำง่ายมาก ไม่ต้องใช้ความรู้ เรามีน้ำแก้ว  
หนึ่ง แบ่งให้เพื่อนกินได้แล้ว เรามีขนมชิ้นหนึ่ง ก็แบ่งให้  
เพื่อนกินได้แล้ว ทานนี้มันทำได้ง่ายๆ

จากนั้นท่านบอกให้ขยับขึ้นอีกนิด คือศีล ลอง  
รักษากฎกติกา มารยาทในการดำรงชีวิต เข้มข้นขึ้นมาอีก  
อ้าวศีลก็ทำได้นี่ ลองสมาธิไหม ลองฝึกสมาธิดู พอมี  
สมาธิแล้วปัญญาก็เกิดขึ้น ฉะนั้น สุดท้ายปลายทางของ  
ศาสนา เราต้องไปให้ถึงปัญญา ถ้าไปไม่ถึงปัญญา  
บางที่เข้าวัดมาทั้งชีวิต ยังจับแก่นของพุทธไม่ได้

ถ้าเรามีเพื่อนชอบเข้าวัดทำบุญก็ต้องถามเพื่อน  
ด้วย เธอไปถึงปัญญาหรือยัง ถ้ายังโกรธก็แสดงว่ายังไม่  
ถึง **นี่คือ วิธีวัดแบบง่ายๆ ลองดูนะ แนะนำเพื่อนของเรา**  
**ว่า ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา พัฒนาไปถึงปัญญาเมื่อ**  
**ไหร่ เป็นชาวพุทธชั้นนำกันเมื่อนั้น**

הכנסות

# วัดป่าวิมุตตยาลัย

## ความเป็นมา

### ยุคที่ ๑ : ธรรมะติดปีก

นับแต่สำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม ๙ ประโยค (พ.ศ.๒๕๔๓) และพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ.๒๕๔๖ แล้ว **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี** หรือ **ท่าน ว.วชิรเมธี** ได้อุทิศตนทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกครบวงจรทั้งโดยการเทศน์ การสอน การผลิตผลงานทางวิชาการ การเขียนหนังสือธรรมะ ออกเผยแผ่โดยใช้ภาษาร่วมสมัย การทำรายการธรรมะทางโทรทัศน์ วิทยุ และการเปิดเว็บไซต์ธรรมะ (dhammatoday.com, vimuttayalaya.net) ตลอดจนการเดินทางไปปาฐกถา และสอนสมาธิภาวนาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จนก่อให้เกิดความสนใจธรรมะในหมู่ประชาชนแทบทุกกลุ่มอย่างกว้างขวาง ก่อเกิดเป็นกระแส “**ธรรมะติดปีก, ธรรมะอินเทรนด์, ธรรมะประยุกต์**” อย่างแพร่หลาย

ต่อมาเมื่อปริมาณงานเพิ่มขึ้นตามจำนวนผู้สนใจ  
ธรรมะ ทำให้ท่านตัดสินใจก่อตั้ง “สถาบันวิมุตตยาลัย”  
(Vimuttayalaya Institute) ซึ่งเป็น “สถาบันการศึกษา  
เพื่อพัฒนาสันติภาพโลก” ขึ้นมาขับเคลื่อนการเผยแผ่  
พระพุทธศาสนาในเชิงรุกต่อไปเมื่อ พ.ศ.๒๕๕๐

## ยุคที่ ๒ : สถาบันวิมุตตยาลัย

สถาบันวิมุตตยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาทาง  
เลือก มีวิสัยทัศน์ในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา  
เชิงรุกครบวงจร โดยมีภารกิจ ๔ ประการ คือ

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| (๑) การศึกษา            | (จัดตั้งโรงเรียนเตรียม<br>สามเณร)         |
| (๒) การเผยแผ่           | (เผยแผ่พระพุทธศาสนา<br>เชิงรุกทุกรูปแบบ)  |
| (๓) การพัฒนาสังคม       | (ร่วมแก้ปัญหาสังคมไทย<br>โดยใช้พุทธธรรม)  |
| (๔) การสร้างสันติภาพโลก | (สอนสมาธิภาวนาทั้ง<br>ในไทยและต่างประเทศ) |

การทำงานในรูปแบบสถาบันวิมุตตยาลัยของ  
พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี ทำให้การเผยแผ่พระพุทธ-  
ศาสนามีประสิทธิภาพ เป็นระบบ และอำนวยความสะดวก  
โสตถิผลแก่สังคม ประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทำให้มี  
สถาบัน องค์กรต่างๆ ถวายรางวัลแก่พระมหาภูมิจัย  
วชิรเมธี จำนวนมาก เช่น รางวัลพระธรรมทูตผู้มีผลงาน  
ดีเด่นระดับโลก จากองค์กรยุวพุทธสงฆ์โลก (WBSY)  
ซึ่งถวายโดย ฯพณฯ มหिनทระ ราชปักษะ ประธานาธิบดี  
แห่งประเทศศรีลังกา, รางวัลเสาเสมาธรรมจักรทองคำ  
สาขาผู้นิพนธ์หนังสือพระพุทธศาสนาดีเด่น จากสมเด็จพระ  
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, รางวัล  
เกียรติคุณสัมพันธ์สังฆเงิน จากสำนักนายกรัฐมนตรี,  
รางวัลสุดยอดนักคิด ประจำปี ๒๕๕๒ จากสถานีวิทยุ  
โทรทัศน์แห่งประเทศไทย, รางวัลนักเขียนบทความดีเด่น  
แห่งปี จากมูลนิธิอายุมงคล โสณกุล, รางวัลการเผยแผ่  
พระพุทธศาสนาดีเด่น จากมูลนิธิจ่านงค์ ทองประเสริฐ  
เลขาธิการราชบัณฑิตยสถาน และได้รับการคัดเลือกให้  
เป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้เป็นต้นแบบจากหนังสือ a day  
เป็นต้น

## ยุคที่ ๓ : วัดป่าวิมุตตยาลัย (พุทธศาสนาไทยเพื่อสันติภาพโลก)

ผลแห่งการอุทิศตนทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ทำให้มีผู้ได้รับประโยชน์จากธรรมะที่เผยแผ่โดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) แพร่หลายออกไปทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ ทำให้ศิษยานุศิษย์ซึ่งเห็นคุณค่าของงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก (Applied Buddhism) ได้ร่วมกันแสวงหาที่ดินจำนวนหนึ่งเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักงานกลางสำหรับขับเคลื่อนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยตรง นั่นจึงเป็นที่มาของการน้อมถวายที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ โดย **คุณยายทัศนีย์ บุรุษพัฒน์** (อดีตเจ้าของโรงเรียนปริญญาทิพย์) ซึ่งที่ดินดังกล่าวมีโฉนดอยู่ ณ รังสิตคลอง ๑๔ ต.หนองสามวังใต้ อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี **แต่พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)** เพื่อให้พัฒนาเป็น **“วัดป่าวิมุตตยาลัย”** อันจักเป็นศาสนสถานสำคัญสำหรับการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก จากเมืองไทยสู่ประชาคมโลกต่อไปในอนาคต



# สถานีธรรมะของท่านว. วชิรเมธี

## (V. Vajiramedhi's Dhamma Station)

### สถาบันวิมุตตยาลัย

เลขที่ ๗/๙ ๑๘ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓  
๐๘-๙๘๙๓-๒๑๓๖, ๐๘-๑๘๘๙-๐๐๑๐, ๐๘-๗๐๘๐-๗๗๗๙  
โทรสาร ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๘ E-mail : dhammatoday @ gmail.com  
www.dhammatoday.com

### รายการโทรทัศน์

๑. รายการเช้านี้ที่หมอลิขิต  
ออกอากาศทางช่อง ๗ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๗.๒๐ น.
๒. รายการกล้าคิด กล้าทำ  
ออกอากาศทางช่อง ๕ ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๗.๓๐ น.
๓. รายการหมุนตามโลกกับวิกรม  
ออกอากาศทางช่อง ๕ ทุกวันอังคาร เวลา ๐๙.๓๐ น.
๔. รายการ ว. วชิรเมธี ชี้อาชีวธรรม  
ออกอากาศทางช่อง ๙ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๓.๐๐ น.
๕. รายการสาระธรรมเพื่อมวลชน  
ออกอากาศ ทางช่อง ๙ ทุกวัน ทุกต้นชั่วโมง
๖. รายการกรรมลิขิต  
ออกอากาศทางช่อง ๕ ทุกวันอังคาร เวลา ๒๑.๒๐ น.
๗. รายการธรรมะวันอาทิตย์  
ออกอากาศทางช่อง ๗ ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น.

### รายการวิทยุ

๑. FM 96.5 MHz รายการการเดินทางของความคิด ทุกวันจันทร์  
พุธ ศุกร์ เวลา ๒๑.๑๐ น.
๒. FM 93.0 MHz รายการคลื่นลูกใหม่ ทุกวันพระ เวลา ๒๐.๑๕ น.
๓. สถานีวิทยุกรมประชาสัมพันธ์ รายการสาระธรรม ทุกต้นชั่วโมง

## คอลัมน์ประจำ

### หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์

คอลัมน์ปัญญาวิวัฒน์

วางแผงทุกวันอาทิตย์

### หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก

คอลัมน์ค้นห้องและ Coimbra

วางแผงทุกวันพระ

### นิตยสารเนชั่นสุดสัปดาห์

คอลัมน์ธรรมาภิวัตน์

วางแผงทุกวันศุกร์

### นิตยสาร Health & Cuisine

คอลัมน์จาริกนอก จรรโลงใจ

วางแผงทุกต้นเดือน

### นิตยสาร Secret

คอลัมน์ Answer key

วางแผงทุกวันที่ ๑๐ และวันที่ ๒๕ ของเดือน

### นิตยสาร M&C แม่และเด็ก

คอลัมน์ธรรมะประจำเล่ม

วางแผงทุกต้นเดือน

### นิตยสาร WHO ?

คอลัมน์ Who's mind

วางแผงทุกวันที่ ๑ และวันที่ ๑๖ ของเดือน

### นิตยสาร THAI SMILE MAGAZINE (เฉพาะภาคพื้นยุโรป)

คอลัมน์ถามจากสมองตอบจากหัวใจ

วางแผงทุกต้นเดือน (แจกฟรี)

### นิตยสาร All Magazine

วางแผงทุกวันที่ ๒๕

### นิตยสาร computer today

วางแผงทุกวันที่ ๑ และวันที่ ๒๕ ของเดือน

### นิตยสาร INTO

วางแผงทุกต้นเดือน (แจกฟรี)

### นิตยสารคลังสมอง

วางแผงทุก ๓ เดือน

### วารสารครอบครัวพอเพียง

คอลัมน์ธรรมะติดปีก

วางแผงทุกต้นเดือน

## เว็บไซต์ : Socail Network



<http://www.dhammatoday.com>

**facebook**

<http://www.facebook.com/v.vajiramedhi>

**twitter**

<http://www.twitter.com/vajiramedhi>



## ยิ่งรวยยิ่งให้ ยิ่งได้ยิ่งแบ่งปัน



### ร่วมสร้างโลกแห่งสันติภาพและมิตรภาพกับสถาบันโดย

- สมัครเป็น “โพธิสัตว์ภาคี” (พธส./Dhamma Volunteer) “ผู้ยินดีในการรับใช้เพื่อนมนุษย์” เช่น อ่านหนังสือเสียงธรรมะ ถอดเทปคำบรรยายธรรมะ ตัดต่อเสียงธรรมบรรยาย จัดพิมพ์ ตัณฑ์ธรรมะ จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ทำรายการวิทยุ โทรทัศน์ธรรมะ วิทยากรในงานทางธรรมะ อาสาสมัครงานบุญที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่ธรรมะในรูปแบบต่างๆ ฯลฯ

- ร่วมเผยแผ่ธรรมะและกิจกรรมของสถาบันวิมุตตยาลัยในโครงการต่างๆ เช่น โครงการหนังสือธรรมะแจกฟรี ซีดีธรรมะ ให้เปล่า โครงการกระทิกะทำ โครงการถวายความรู้แก่พระภิกษุสามเณร ฯลฯ และกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นการเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีชีวิตดีงาม

- ร่วมเป็นเจ้าของภาพสร้างอาคารวิปัสสนากรรมฐาน “**วัดป่าวิมุตตยาลัย**” ซึ่งอยู่ในการดูแลของสถาบันวิมุตตยาลัย (Vimuttayalaya Institute) อันจักเป็นศาสนสถานสำคัญสำหรับการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก จากเมืองไทยสู่ประชาคมโลกต่อไปในอนาคต ผู้สนใจสามารถโอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (โครงการวัดป่าชานเมือง) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๐๑๖-๔-๑๔๖๗๖-๔**

● บริจาคเพื่อร่วมสนับสนุนกองทุน **“โครงการหนังสือธรรมะ แจกฟรี ซีดีธรรมะให้เปล่า”** ในการพิมพ์หนังสือธรรมะ สำเนา ซีดีธรรมะ พิมพ์โปสเตอร์ธรรมะ จัดทำสื่อธรรมะพูดได้และสื่อธรรมะอื่นๆ เพื่อแจกฟรีเป็นธรรมทาน ผู้สนใจสามารถโอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **“ธรรมนวัตตกรรม” ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-๐๖๒๙๗-๒**

● สมทบทุน **“โครงการธรรมทาน”** เพื่อเป็นทุนการศึกษา ให้แก่ พระภิกษุ สามเณร นักเรียน นักศึกษา ผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์ ผู้สนใจสามารถโอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **กองทุนธรรมทาน ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-๐๖๓๐๐-๙**

### **ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

สถาบันวิมุตตยาลัย เลขที่ ๗/๙-๑๘ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๕๑๒๓, ๐๘-๙๘๙๓-๒๑๓๖, ๐๘-๑๘๘๙-๐๐๑๐, ๐๘-๗๐๘๐-๗๗๗๙ โทรสาร ๐-๒๔๒๒-๕๑๒๘ Email : dhammatoday@gmail.com www.dhammatoday.com

# ๗

สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต  
หลักคิดเพื่อความสุข

## ว. วชิรเมธี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ว. วชิรเมธี

๗ สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต ๗ หลักคิดเพื่อความสุข

กรุงเทพฯ : สถาบันวิมุตตยาลัย ๒๕๕๓

๑๐๐ หน้า

ภาพปก/ออกแบบปก กุลวัฒน์ กาญจนสุนทรี่

## จัดพิมพ์โดย



สถาบันวิมุตตยาลัย  
VIMUTTAYALAI INSTITUTE

สถาบันวิมุตตยาลัย

เลขที่ ๗/๙-๑๘ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓ โทรสาร ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๘

E-Mail : dhammatoday@gmail.com www.dhammatoday.com

สงวนลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิมุตตยาลัย



สิ่งที่เราต้องการมากที่สุดคือคุณภาพชีวิต  
หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความสุข แต่การ  
จะเชื่อมโยงความสุข เงินนั้นเป็นปัจจัย  
ที่สำคัญมาก แต่ว่า บางครั้งเราก็ไปหยุด  
อยู่ที่เงิน แล้วหลงลืมไปว่าสิ่งที่เราต้องการ  
จริงๆ คือ คุณภาพชีวิตหรือความสุขต่างหาก  
ไม่ใช่เงิน

