

แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก

ก า ร อ่ า น คื อ ร ำ ก ฐ ำ น ที่ ล้ ำ ค้ ญ



แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ

พระจิตร จิตตสังวโร

ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ

ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร

อุ๋ย บุคดาเบลส

เขียน

อิสระพร บวรเกิด และนภ วีระพงษ์

เรียบเรียง

กฤษดา อนุนาท

ถ่ายภาพ

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ  กรุงเทพมหานคร

แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก

AMARIN D h a m m a

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๓๗๘ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๔๔๔๔ ต่อ ๔๔๖๕, ๔๔๖๕ โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๓๕๕๕, ๐-๒๔๓๔-๓๗๗๗, ๐-๒๔๓๕-๕๑๑๑

E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๕๘

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-2844-8

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

พระนวลจันทร์ กิตติปัญโญ.

แค่เข้าใจเรา ก็เข้าใจคนทั้งโลก / พระจิตร์ จิตตสังวโร, ดร.วภัทร์ ภูเจริญ, ชุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร และ
อ๋อย บุตดาเบลส: เขียน; อิศระพร บวรเกิด และนา วีระพงษ์: เรียบเรียง; ฤทธดา อนุนาท: ถ่ายภาพ. - กรุงเทพฯ:
อมรินทร์ธรรมะ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2562.
(12), 180 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ธรรมะ. 2. หลักคำสอน. 3. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. 4. การดำเนินชีวิต. I. พระจิตร์ จิตตสังวโร, ผู้แต่งร่วม.
II. ดร.วภัทร์ ภูเจริญ, ผู้แต่งร่วม. III. ชุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร, ผู้แต่งร่วม. IV. อ๋อย บุตดาเบลส, ผู้แต่งร่วม.
V. อิศระพร บวรเกิด, ผู้เรียบเรียง. VI. นา วีระพงษ์, ผู้เรียบเรียง. VII. ฤทธดา อนุนาท, ผู้ถ่ายภาพ.

294.3444 พ4ค9

DDC 294.3444

ISBN 978-616-18-2844-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธุ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพริต, สิริกานต์ ผลงาม
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ทศพร สนิธวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์
บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ภัทรากร นิลเศรษฐี

บรรณาธิการ ภัทรากร นิลเศรษฐี • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พระพงศ์ โพธิ์นุ้, วรณา ตั้งแสงประทีป • ศิลปกรรม วรณา ตั้งแสงประทีป
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ สุภาวดี สุขสมัย
พิสูจน์อักษร อัมไพวรรณ ทองคง • คอมพิวเตอร์ ทองเพียร วรณทอง
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เขยกลั่น • ประสานงานสำนักพิมพ์ ชนิษฐา ศรีอินทร์
ผู้จัดการส่วนพัฒนากลยุทธ์และช่องทางการขาย กุลพัฒน์ บัวระอ
ผู้จัดการส่วนดิจิทัลคอมเมิร์ซและคอนเทนต์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๔๐๐๐, ๐-๒๔๔๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๕๕

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์นิวส์เอนเตอร์ จำกัด

๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ๑๑๓๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๓-๔๔๔๔ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๔๒๒๒, ๐-๒๔๔๔-๕๕๐๐-๖ Homepage: <http://www.nainn.com>

ราคา ๒๑๕ บาท

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(๙)
คำนำผู้เขียน	(๑๑)

ถ้าอยากเปลี่ยนโลก ให้เริ่มเปลี่ยนที่ใจตนเอง	๓
---	---

ใจตน ใจคน ใจเดียวกัน	๔
เชื่อมเขา เชื่อมเรา เชื่อมโลก	๘
เมตตาในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์	๑๑
ความสะใจ...อยู่ใกล้ แต่ไม่ใช่ความสุข	๑๓
Transfer >> Transform >> Transcend	
เปลี่ยนความทุกข์เป็นชั้นบันได	๑๕
ปล่อยวางได้คือพรอันประเสริฐ	๑๘
การเดินทางไกลของอารมณ์	๒๐
หลักธรรมเชื่อมจิตวิทยา	๒๒
บันไดสามขั้นของการจัดการความทุกข์	๒๔
Transcend ก้าวที่ทรงพลัง	๒๖
การเปลี่ยนแปลงที่เราเลือกเองได้	๒๘

หรุเซลฟ์ : เข้าใจตัวตนที่แท้จริง

๓๐

เราเป็นใครกัน	๓๒
เริ่มจากหาหรุเซลฟ์ให้เจอ	๓๖
หาหรุเซลฟ์ตามแนวทางตะวันออก	๓๘
รู้จัก “เซน”	๔๐
รู้จัก PFC	๔๒
PFC ทำงานได้อย่างไร	๔๖
สุดยอดวิธีหลอกสมองไม่ให้เกิดกระแสไฟฟ้าลบ	๔๘
อิริยาบถบางอย่างคือตัวเรียกสติขั้นดีที่เรานึกไม่ถึง	๕๑
รู้จักสารเคมีแห่งความสุข ตัวช่วยเปิด PFC	๕๓
Coaching ทำให้เปิด PFC	๕๕
โค้ชทำให้เห็นหรุเซลฟ์ได้อย่างไร	๕๘
ตัวอย่างการฝึกสติแบบตะวันตก	๖๑
เมื่อ KPI ไม่ใช่ตัวชี้วัดอีกต่อไป	๖๔
ตัวตนที่แท้จริง	๖๖

เข้าใจเรา เข้าใจโลก

๗๑

“กู” ยังเป็นอย่างนี้เลย	๗๓
เถียงกันเรื่องทุกข์ - สุข	๗๕
เฮ้ย! กูอยากเป็นมะเร็งวะ	๗๗
เข้าใจตัวเองจาก “ทุกข์”	๘๐
“ใจเขาใจเรา” ดูเหมือนง่าย ๆ แต่โคตรสำคัญ	๘๓

แค่ “เข้าใจ” ก็เยียวยาปัญหาได้ทุกอย่าง	๘๗
“หัดช่างแบ่งชะบ้าง” เพราะเราเปลี่ยนใครไม่ได้	๙๑
ทุกข์เพราะเราทำตัวเองทั้งนั้น	๙๕
ต้องรู้จักใจตัวเอง	๙๘
หาเวลาอยู่กับตัวเองบ้าง	๑๐๑
หาอุบายให้ตัวเองทุกข์น้อยลง	๑๐๓
เข้าใจตัวเองก่อน	๑๐๘

ร้อยปัญหามีคำตอบเดียว ๑๑๑

ชีวิตมนุษย์ที่ไม่มี “ปุ่มหยุดคิด”	๑๑๒
ชีวิตคือ “อะไร”	๑๑๕
“ปุ่มหยุด” อยู่ที่กาย	๑๑๗
โลกข้างนอก vs โลกข้างใน	๑๑๙
ไม่ต้องไปไหนอีกแล้ว	๑๒๒
ใจสบาย...อยู่ที่ไหนก็ไม่ทุกข์	๑๒๖
สร้างบุญภายใน ไม่ละเลยบุญภายนอก	๑๒๙
ขัดเกลาดตัวเองผ่านงานจิตอาสา	๑๓๑
รู้กายก็หายทุกข์	๑๓๔
ร้อยปัญหามีคำตอบเดียว	๑๓๗
วางความคิดเพื่อพบความจริงของชีวิต	๑๔๑

ออกจากกรงขัง	๑๔๖
มีที่พึ่งผิด ชีวิตเปลี่ยน	๑๔๙
ทุกนาที่มีแต่ความประมาท	๑๕๒
ธรรมะไม่จำกัดอายุ	๑๕๓
ทางสายกลางไม่ขวางโลก	๑๕๕
ทางสายกลางเริ่มจากกาย	๑๕๘
สุขจิต สุขกาย	๑๖๐
อย่านอกใจ อย่านอกกาย	๑๖๑
ประกอบจิตด้วยสติ	๑๖๓
โลกวุ่นวายเพราะใจไม่ปกติ	๑๖๖
รู้ใจด้วยกาย รู้กายด้วยสติ	๑๖๘
อริยสัจสี่ ธรรมะอัศจรรย์	๑๗๐
ระวังใจ ปลอดภัยไว้ก่อน	๑๗๒
เซฟใจ เซฟโลกทั้งใบ	๑๗๔
โปรแกรมใจให้ถูกต้อง	๑๗๖

คำนำสำนักพิมพ์

คนเรามักใช้สายตา มุมมอง ความคิดและประสบการณ์ของตนเองไปตัดสินผู้อื่น เมื่อไม่ถูกใจ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ไม่ได้ดังใจ หรือไม่เข้าใจ จึงทำให้เกิดความขัดเคืองใจ ลามไปเป็นปมปัญหาขัดแย้งที่รุนแรงมากขึ้น แต่ทุกคนก็มีวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไป แก้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่ความยากง่าย

อาจมีบางครั้งที่เจอปัญหาหนักๆ เล่นเอาชีวิตถึงทางตัน หาทางออกไม่เจอ ไม่รู้จะตัดสินใจแบบไหนดี หรือบางครั้งแก้ไปแล้วแต่ปัญหายังวนกลับมาซ้ำๆ เดิมไม่มีที่สิ้นสุด อาจเป็นเพราะเราไปแก้ไขที่ปลายเหตุ ดังนั้นวิธีการง่ายๆ เลยก็คือการเข้าไปแก้ไขที่ต้นเหตุ แต่ทว่าบางปัญหายากเกินกว่าจะไปแก้ที่ต้นเหตุได้ หรือจัดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรได้เพราะว่าอยู่เหนือการควบคุมของเรา

แต่เชื่อหรือไม่ว่า ยังมีทางออกมีวิธีหนึ่งที่สามารถจัดการทุกปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด นั่นคือการจัดการ “ใจ” ของเรา ด้วยการเข้าใจตัวเราเองให้ถ่องแท้เสียก่อน เมื่อเราเข้าใจตัวเองแล้วเราก็จะเข้าใจความคิด พฤติกรรม และปัญหาทั้งของเราและของผู้อื่น จากนั้นจะมองเห็นหนทางในการแก้ไข หรืออยู่ร่วมกันกับมันโดยไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป

แล้ววิธีจัดการ“ใจ” ต้องทำอะไร เรียนรู้จากที่ไหน หลายคนคงคิดไปไม่ถึงว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้เราอยู่กับกาย อยู่กับใจ เป็นวิธีการเรียนรู้ตนเองที่ดีที่สุด ถูกทางที่สุด แล้วเราจะพบว่าที่ผ่านมา เราไม่เคยรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราเลย ต่อเมื่อเราค้นพบเรารู้จักตัวเราอย่างแท้จริงแล้ว เมื่อนั้นแหละที่ชีวิตของเราจะเปลี่ยนไปไม่ว่าจะเจอปัญหาใหญ่โต หนักหนาสาหัสมากมายแค่ไหน เราก็เอาอยู่ เราจะพบทางออกด้วยตัวของเราเอง

ถ้ายังไม่ออก ลองอ่านแนวคิดของนักเขียนทั้งห้าท่านที่เราสัมภาษณ์มา อาจทำให้มีไอเดียในการเรียนรู้ตนเองสักวิธีหนึ่งที่เหมาะกับเราที่สุด

ไม่มีวิธีไหนจะพิเศษไปกว่าการเห็นกายและใจของตนเองอีกแล้ว...แล้วโลกจะเปลี่ยนไปเมื่อใจเราเปลี่ยนแปลง

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

คำนำผู้เขียน

ความรู้ในโลกนี้มีมากมายเหลือเกิน ไม่ว่าเราจะรอบรู้สักแค่ไหน
เรายังคงเป็นทุกข์ จนกว่าจะรู้จักธาตุแท้ของตนเองอย่างถ่องแท้

พระจิตร์ จิตตสังวโร

Nobody is perfect อะไรได้ดั่งใจไม่มี ใจที่มีต้นหาประกอบ
ไม่มีทางหน้าใจ ไม่มีทางสนใจ ความดิ้นรนทางใจกลายเป็นความ
ไม่สงบ ถ้าอยากได้สิ่งไหน ความดิ้นรนทะยานก็อยากจะได้ว่ามา
ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราต้องการ ไม่เคยรู้จัก ไม่เคย
รู้จัก นี่เป็นที่มาของเรื่องนี้ ถ้ารู้จักใจเราก็จะรู้จักใจคนทั้งโลก
ถ้าเข้าใจเราก็จะเข้าใจคนทั้งโลก หนังสือเล่มนี้จึงดีมาก ดูเหมือน
ไม่มีอะไร ดูเหมือนเล็กน้อย แต่รู้จักกาย รู้จักใจของเรา แต่มัน
พลิกแผ่นดินพลิกโลกได้

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ

จากประสบการณ์ชีวิตของคนคนหนึ่งมีบั้งอาจมาสอนใคร
ผมแค่มาถ่ายทอดประสบการณ์ เผื่อผู้อ่านจะนำไปคิดต่อยอดกับ
ประสบการณ์ชีวิตของท่านเอง เพื่อให้ทุกข์น้อยลงครับ

อ้อย บุตตาเบลส

คำว่า “ใจ” คือเข้าที่ใจ ไม่ได้เข้าที่สมอง โลกทั้งใบมันขึ้นอยู่กับว่าใจของเราเป็นยังไง ฉะนั้น ถ้าเราสามารถเข้าถึงใจได้ก็จะเข้าถึงโลกได้ ถ้าใจเราไม่สงบ ไม่นิ่ง โลกทั้งใบก็จะวุ่นวายตามไปด้วย เพราะทุกอย่างสำเร็จลงที่ใจ ตัวการที่ทำให้ใจเรามีปัญหา คือ เราขาดเครื่องมือที่ชื่อว่า “สติ” ซึ่งเอาไว้ดักจับความคิดต่างๆ ที่ทำให้เราทุกข์ ถ้าเข้าถึงใจ เข้าไปควบคุมใจ รักษาใจให้นิ่งได้ อยู่ที่ไหนก็มีความสุข โลกรอบข้างจะเป็นยังไง เราก็มีความสุข แม้ตายไปจากโลกไปนี้แล้วก็มีมีความสุข

ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ

ถ้าอยากเข้าใจคน จงเข้าใจตน เพราะ “ใจคน” กับ “ใจตน” สดท้ายแล้วไม่ได้มีแก่นสารที่ต่างกัน

เราทุกคนล้วนมีรัก โลก โกรธ หลง เศร้า สุข ทุกข์ไม่ต่างกัน การเข้าใจผู้อื่นจะทำให้เราประสบความสำเร็จ เพราะเราจะสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ตรงจุดโดยไม่ผิดศีลธรรม

ส่วนการเข้าใจตนเองจะทำให้เราค้นพบสุขแท้ เพราะสดท้ายแล้ว แหล่งกำเนิดของทุก ๆ ความรู้สึกก็อยู่ในตัวเรานี่เอง ถ้าเราเข้าใจจักรวาลภายในอย่างแท้จริง สรรพสิ่งที่อยู่ภายนอกก็ไม่อาจส่งผลกระทบต่อเราได้อย่างร้ายแรงเกินไป เพราะเราจะเป็น “ผู้สร้างโลกภายใน” ที่ยิ่งใหญ่และงดงามได้เสมอ

ขอให้ทุกคนค้นพบสิ่งที่ลึกซึ้งที่สุด ซึ่งอยู่ใกล้ตัวที่สุดนะครับ

ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร