



พระราชพัชรมานิต (ขยสาโรภิกขุ)

# ธรรมะ กับการทำงาน เกี่ยวข้อง กันอย่างไร?

ท่ามกลางกระแสทุนนิยมโลกสมัยใหม่ที่ให้ความสำคัญกับการทำกำไรสูงสุด และคนจำนวนไม่น้อยก็มุ่งหวังที่จะขึ้นสู่จุดสูงสุดในการทำงาน ท่านผู้อ่านอาจมีข้อสงสัยว่า ธรรมะกับการทำงานมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร หรือธรรมะจะมีประโยชน์อย่างไรในโลกที่ไซเบอร์สเปซมีเดียมาแรงอย่างเช่นในปัจจุบัน BOT พระสยาม MAGAZINE ได้รับความเมตตาจาก **พระราชพัชรมานิต (ขยสาโรภิกขุ)** หรือที่คุ้นหูในนาม “พระอาจารย์ชยสาโร” แห่งสถานพำนักสงฆ์อาศรมชมนะมาร บ้านไร่ทอสี จังหวัดนครราชสีมา ท่านเป็นผู้มีความสามารถในการบรรยายธรรมที่ลึกซึ้งให้สามารถเข้าใจได้ง่าย พระธรรมเทศนาของท่านจึงได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ซึ่งในครั้งนี้นักธรรมจะมาให้ข้อธรรมะเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน และการใช้ชีวิตที่สมดุลสำหรับคนทำงานที่ชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยภารกิจมากมายและการกระทบจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานใช้ความสุจริตที่แท้จริงหรือ

พระอาจารย์ตั้งคำถามว่า “ความก้าวหน้าในอาชีพคืออะไร ถ้าคนทำงานในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง เขาทำงานด้วยดีและมีความภาคภูมิใจในการทำงาน นั่นก็คือความก้าวหน้าเหมือนกัน ไม่ใช่ต้องขึ้นอยู่กับการไต่ระดับตำแหน่งในองค์กรเสมอไป ไม่ใช่ทุกคนจะต้องพยายามก้าวขึ้นเป็นผู้บริหารหรือพยายามมุ่งสู่ตำแหน่งสูงสุดเสมอไป เช่น ถ้าดูโรงพยาบาลหรือโรงเรียน ก็เชื่อว่าหมอที่ดีหรือหมอที่เก่งจะเป็นผู้บริหารที่ดี หรือครูที่สอนเด็กได้เก่งจะเป็นผู้บริหารที่ดี มันเป็นคนละความเชี่ยวชาญ (Skill Set) กัน

“อย่างไรก็ตาม แม้เราจะก้าวหน้าในความหมายทางโลก แต่ทุกคนจะต้องเจอกับโลกธรรม แล้วถ้าเราขาดการพัฒนาจิตใจ เราจะต้องทุกข์กับโลกธรรม เพราะภพอยู่ที่นี่ เสื่อมลาภเสื่อมยศอยู่ที่นี่ สรรเสริญอยู่ที่นี่ นินทาอยู่ที่นี่ ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะได้รับแต่การสรรเสริญอย่างเดียวโดยไม่มีใครนินทา สำหรับคนที่ติดในคำสรรเสริญเยินยอ คำสรรเสริญให้กำลังใจจากคน 99 คน ยังอาจมีน้ำหนักน้อยกว่าคำนินทาของคนเพียงคนเดียว ฉะนั้น ถ้าเราไม่รู้จักดูแลจิตใจ ถึงจะก้าวหน้า ถึงจะประสบความสำเร็จ ก็ยังทุกข์ได้ตลอดเวลา

“ถ้าเราศึกษาเรื่องของโลก ความเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ เราจะสามารถก้าวหน้าทางอาชีพ โดยจิตใจของเราที่จะก้าวหน้าไปด้วย ถ้าเอาแต่อาชีพ โดยไม่ดูแลจิตใจ แทนที่จะเป็นสุข เมื่อมาถึงจุดที่คิดว่าจะมีความสุข กลับยังรู้สึกท้อแท้ไม่มีความสุข เหมือนยังขาดอะไรอยู่สักอย่าง โดยเฉพาะคนใหญ่คนโตที่เคยมีแต่คนยกมือไหว้ หลังเกษียณสักหกเดือน ไม่มีใครจำได้ ถ้าเขาชื่อเสียงเอาความเคารพของคนอื่นเป็นที่พึ่ง ก็ต้องยอมรับว่า สิ่งเหล่านี้มันเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ตามธรรมดา”

## บริหารอย่างไรให้ได้ใจลูกน้อง

“แต่เดิมรูปแบบความสัมพันธ์ในองค์กรใช้ครอบครัวเป็นต้นแบบ คำว่า ‘ลูกน้อง’ ก็บอกอยู่ในตัวว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับผู้น้อยควรอยู่ในรูปแบบไหน ผู้น้อยไม่ใช่แค่ลูกจ้าง หากถือว่าเป็นลูกเป็นน้อง ผู้ใหญ่หรือคนเป็นนายจะต้องมีความเมตตาต่อลูกน้องทุกคน ซึ่งความเมตตาในระดับที่สามารถนำไปใช้ได้ทั่วไปคือความหวังดี แม้เราจะมองบางคนที่ทำงานไม่ถูกใจ ไม่รับผิดชอบ เอาใจเอาเปรียบคนอื่น แต่เรายังหวังดีต่อเขาได้ในลักษณะที่หวังให้เขาได้กลับตัวเป็นคนดีหวังให้ได้เปลี่ยนพฤติกรรม ความหวังดีต่อกันและกันจึงเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนี้ การทำให้ทุกคนรู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมจะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับองค์กร

“วิวัฒนาการของระบบทุนนิยมในช่วง 30 - 40 ปีที่ผ่านมา องค์กรส่วนใหญ่วัดความสำเร็จจากกำไรสูงสุดของผู้ถือหุ้นเป็นหลัก

โดยอาจจะเลยการดูแลความเป็นอยู่ของคนในองค์กร เช่น การจ้างงานแบบถูกจ้างชั่วคราว เพื่อไม่ต้องเสียสวัสดิการต่าง ๆ หรือก็กดดันการเข้าร่วมสหภาพแรงงาน ทำทุกวิถีทางเพื่อลดค่าใช้จ่าย ส่งผลให้พนักงานเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความหมาย เพราะผู้บริหารไม่เห็นคุณค่า ฉะนั้น ความรู้สึกผูกพัน ความจงรักภักดี ความเป็นเพื่อนต่อกันและกันจึงหายไป ในระยะสั้นองค์กรอาจได้กำไร แต่ในระยะยาวถ้าเรามองในแง่ของการสร้างองค์กรที่มีคุณลักษณะที่พนักงานทุกคนมีความภาคภูมิใจว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ตรงนี้จะไม่ได้อะไร

“ฉะนั้น การที่ผู้บริหารให้เกียรติ มีความหวังดีต่อลูกน้อง และสามารถปลุกฝังให้พนักงานทุกคนมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ตามหลักความยุติธรรม ความถูกต้อง ทั้งในแง่จิตวิญญานล้วนจะเกิดผลดีต่อการทำงานทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว”

## ยึดหลักพรหมวิหาร 4 ในการทำงาน

แม้พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ท่านยังบัญญัติข้อปาราชิกไว้ในวินัยสงฆ์ พระที่อาบัติปาราชิกต้องสึกทันที และห้ามบวชใหม่เด็ดขาด ในความเมตตาจึงต้องมีความเด็ดขาดเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวม

“คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นระบบองค์รวม เช่น พรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ข้อสำคัญที่เป็นตัวแทนของปัญญาในกลุ่มนี้ คือ อุเบกขา เราได้พูดถึงเมตตาที่เป็นความหวังดีต่อตัวบุคคล ส่วนอุเบกขาคือความหวังดีต่อส่วนรวม หวังดีต่อหลักการที่ต้องรักษาไว้เพื่อความสุข เพื่อประโยชน์ของทุกคนในระยะยาว ถ้าพนักงานประมาททำงานไม่ดี ซึ่งจะทำให้ทั้งตัวเขาและส่วนรวมเสื่อม หรือถ้าคนหนึ่งทำผิดแล้วเจ้านายไม่เอาเรื่อง คนอื่นที่มีกิเลสก็โล่งใจ เมื่อเขาทำได้ เราก็ต้องทำได้เหมือนกัน สุดท้ายก็จะเกิดผลเสียต่อส่วนรวม ดังนั้น เมตตาไม่ได้แปลว่าไม่เป็นไร หากเรามีหน้าที่ต้องจัดการเรื่องเหล่านี้”

พระอาจารย์ยกตัวอย่างโรงเรียนปัญญาประทีปซึ่งเป็นโรงเรียนประจำวิฑูรระดับมัธยมที่ไม่เคยมีมาก่อน นักเรียนกลุ่มแรกที่รับมามีปัญหาหลายคน พระอาจารย์สังเกตว่าครูต้องเหนื่อยและใช้เวลากับเด็กที่มีปัญหามากจนไม่มีเวลาพอสำหรับเด็กคนอื่น ๆ ครูบางคนด้านว่าเราควรเมตตาช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา แต่ถ้ามองภาพรวมและการพัฒนาโรงเรียนให้อยู่ได้อย่างยั่งยืน สุดท้ายท่านจึงให้จำกัดโควตาที่จะรับเด็กที่มีปัญหา เพราะถ้ารับมากเกินไป ครูจะไม่ไหวและไม่เป็นธรรมกับเด็กที่ไม่มีปัญหา

“นี่คือพรหมวิหารที่เราต้องมองแต่ละจุด และมองภาพรวมมองกลับไปกลับมาเหมือนซุ่มเข้าซุ่มออก เมตตาคือซุ่มเข้า อุเบกขา คือซุ่มออก”

### ปัญหาของเกือบทุกองค์กรอยู่ที่การสื่อสาร

“สิ่งที่เราตามองเห็นว่าเป็นปัญหาในเกือบทุกองค์กรคือการสื่อสาร ถ้าหากผู้ใหญ่เป็นผู้เชื่อมั่นในตัวเองสูงและเจ้าอารมณ์ บางครั้งเมื่อมีปัญหาในระดับล่าง พนักงานจะไม่กล้ารายงานขึ้นไป เพราะกลัวโดนดุ กลัวจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ

“ฉะนั้น ถ้าเราต้องการให้มีการสื่อสารการหมุนเวียนของข้อมูลในองค์กร เราต้องสร้างบรรยากาศที่พนักงานระดับล่างรู้สึกพร้อมและกล้าที่จะส่งข้อมูลขึ้นไปข้างบน (Bottom-up) ซึ่งอยู่ที่บุคลิกและความประพฤติของผู้บริหารด้วย ต้องมีวิธีที่คนในองค์กรจะสามารถแสดงความคิดเห็นในรูปแบบและในกาลเทศะที่เหมาะสม เพราะบางทีก็มีผู้ที่อยากจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นหรือกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้จะไปพูดที่ไหน กับใคร เมื่อไหร่ อย่างไร เราจึงต้องมีทั้งเวทีและสร้างวัฒนธรรม ‘เปิดใจ’ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ทันเวลา นี่ถือเป็นเรื่องจำเป็น”

พระอาจารย์ได้ยกตัวอย่างให้เห็นภาพว่า “ในการสร้างวัฒนธรรมเปิดใจในวิถีของสงฆ์ แม้จะมีระบบอาวุโส แต่ก็มีการนิยมปวารณาตัวด้วย ที่พระสงฆ์ทุกรูปตั้งแต่เจ้าอาวาสลงไปต้องปวารณาตัวกับพระทุกรูปว่า ถ้าท่านเห็นผมทำอะไรหรือพูดอะไรไม่ถูกต้อง หรือผมมีจุดบอดอะไร ช่วยบอกด้วย เป็นการบอกกันในที่ประชุมสงฆ์อย่างเป็นทางการ”

### เคล็ดลับสำหรับผู้บริหาร 3 ข้อ

พระอาจารย์ได้แนะนำเคล็ดลับสำหรับผู้บริหารองค์กร 3 ข้อ คือ (1) ต้องเป็นตัวอย่งที่ตีเกลือกน้อง (2) เมื่อผิดพลาด ต้องยอมรับความผิดพลาด อย่าปิดบังอำพราง และ (3) ต้องฉลาดในเรื่องคน ต้องรู้ว่าพนักงานคนนี้มีความสามารถอย่างไร มีข้อดีข้อเสียตรงไหน ต้องรู้จักและศึกษาคน ต้องให้งานที่เหมาะสมกับคนด้วย จึงจะเป็นผู้บริหารที่ดีได้

พระอาจารย์ได้กล่าวถึงหลักกัลยาณมิตรตว่า คือการพยายามเป็นเพื่อนที่ดีและการสร้างประโยชน์ส่วนรวมเท่าที่จะทำได้ และต้องไม่ละเลยการสร้างประโยชน์ส่วนตนด้วย บางคนมีจิตเสียสละ มุ่งสร้างแต่ประโยชน์เพื่อส่วนรวม มักจะทำได้ไม่ยั่งยืน เพราะเมื่อทำอย่างเต็มที่ได้สักระยะหนึ่ง ไฟก็จะมอด การจะสร้างประโยชน์ได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องนั้นต้องสร้างสมดุลทั้งประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม

### องค์กรต้องการคนแบบไหน “คนเก่ง” หรือ “คนดี”

เรามักได้ยินคำกล่าวว่า คนนี้ดีแต่ไม่เก่ง หรือคนนั้นเก่งแต่ไม่ดี ที่จริงคำว่า “ดี” ในภาษาบาลีตรงกับคำว่ากุศล และคำว่า “กุศล” มีรากศัพท์มาจากคำว่าฉลาด ดังนั้น ในทางพุทธธรรมถือว่าความดีกับความฉลาดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน



“ทางพุทธศาสนา ถ้าดีแต่ไม่เก่ง ถือว่าดีไม่สมบูรณ์ ถ้าเก่งแต่ไม่ดี ถือว่าเก่งไม่จริง เพราะถ้าเก่งจริงต้องมีผลทางพฤติกรรม ถ้าอยากรู้ว่าใครเป็นนักปราชญ์ ใครมีปัญญา จะรู้ได้อย่างไรเพราะเป็นเรื่องนามธรรมภายใน พระพุทธองค์ให้ดูที่พฤติกรรม คนที่มีปัญญาเข้าใจหลักความจริงใจความลึกซึ้งของชีวิต ต้องรักษาศีล 5 อย่างแน่นอน คนไม่รักษาศีล 5 ไม่สนใจศีลธรรม แสดงว่ายังไม่รู้เรื่องปัญญาในความเป็นมนุษย์ ความเจริญความเสื่อม ความสุขความทุกข์ แม้จะจบมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงขนาดไหนก็ตาม เราเห็นการพัฒนากระบวนการศึกษาที่เน้นทางสมองมาก แต่เป็นผู้นำที่ขาดวุฒิภาวะทางจิตใจมากมาย เพราะเป็นการพัฒนาที่ไม่สมบูรณ์”

### ชีวิตคืออยู่แล้ว ทำไม่ต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือการบริหารจัดการ การป้องกันกิเลส การแก้ไขกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว การปลุกฝังคุณธรรม การบำรุงดูแลและพัฒนาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป และกิจกรรมที่มุ่งมั่นต่อการละกิเลส การบำรุงคุณธรรม ก็คือการนั่งสมาธิ เดินจงกรม

“พระพุทธองค์สอนว่าทุกข์เกิดเพราะกิเลส ทุกข์จะดับเพราะกิเลสดับ ทุกข์ทางใจจะต้องมีกิเลส แม้สิ่งแวดล้อมหรือคนรอบข้างจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีกิเลสอยู่ในใจจะไม่ทุกข์ กิเลสยิ่งมากทุกข์ยิ่งมาก กิเลสยิ่งน้อยทุกข์ยิ่งน้อย นี่คือสมมติฐานที่พระพุทธเจ้าให้เราพิสูจน์ ด้วยการศึกษาศีลชีวิต

“ถ้าเรายอมรับว่า เราทุกข์เพราะกิเลส ทุกข์จะดับเพราะดับกิเลสแล้วเราอยากเป็นทุกข์ใหม่ อยากพ้นทุกข์ใหม่ แล้วทุกวันนี้เรามียุทธวิธีอะไรบ้างที่จะทำให้กิเลสในใจเราน้อยลง ก็เหมือนเราทำงานทางโลกที่ต้องวางแผนการทำงาน ต้องศึกษาวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องฝึกกาย วาจา ใจพร้อมกัน

“ปัญหาของเราส่วนมากไม่ใช่ว่า ปัญญาไม่มี หรือไม่รู้ว่าจะไรถูกอะไรผิด แต่เมื่อมีความกดดัน การช่วย เราคิดไม่ทัน คือกระแสกิเลสมันชักนำ คล่องกว่า ฉะนั้น สิ่งทำกายคือ ทำอย่างไรปัญญาจะวิ่งมาทัน นี่เป็นบทบาทของการเจริญสติ ”

เพื่อป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดขึ้นเท่าที่จะป้องกันได้ ในส่วนที่ป้องกันไม่ได้ เราต้องรู้จักจัดการกับมันให้ดีที่สุด”

### จริงหรือไม่ถ้ามุ่งบรรลุธรรมต้องไม่แต่งงาน

พระอาจารย์ชี้แนะว่า การบรรลุธรรมมี 4 ขั้น แต่ขั้นที่สำคัญที่สุดคือขั้นแรก การบรรลุเป็นพระโสดาบัน ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เพราะถ้าถึงจุดนั้นแล้วจะไม่เสื่อมเป็นการปิดประตูบ่วงในการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีการตกนรก ไม่เกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรตอภิกขเว และจะเกิดอีกไม่เกิน 7ชาติ ถ้าไม่เกิดเป็นมนุษย์ ก็เกิดเป็นเทวดา

“สิ่งที่ชาวพุทธทุกคนควรจะสนใจ ไม่ต้องถึงขั้นบรรลุนิพพานในชาตินี้ การบรรลุโสดาบันก็ถือว่าเข้ากระแสนิพพานแล้ว ประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา มีผู้ครองเรือนบรรลุธรรมในขั้นนี้เป็นจำนวนมาก ทั้งชายและหญิง

“เงื่อนไขสำคัญสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน คือ การไม่ละเมิดศีล 5 การถือศีล 8 ในวันอุโบสถเป็นครั้งคราว มีโอกาสเข้าวัดเข้าวา ปลีกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมเพื่อปฏิบัติสมาธิภาวนาเต็มที่ปีละครั้ง สองครั้ง ถือเป็นฐานที่พอใช้ได้

“แต่ถ้ามุ่งจะบรรลุธรรมขั้นสูงสุด การไม่แต่งงานแล้วบวชเป็นพระเป็นขี้นี้ดี อย่างไรก็ตาม สถิติผู้ที่ย้ายถิ่นและมีความสุขได้มักจะเป็นคนที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีคู่ครองมีลูกมีหลาน จนต้องยอมรับว่านี่เป็นผลจากความสุภาพทางโลก ซึ่งก็ไม่ผิดอะไร”

### “ความนิ่ง” เป็นภูมิคุ้มกันในโลกที่โซเชียลมีเดียมาแรง

“เมื่อเราเห็นคุณค่า ความสำคัญ และความจำเป็นของการเจริญสติ รวมทั้งการมีสติเป็นที่พึ่ง แล้วมาพิจารณาเรื่องการใช้โซเชียลมีเดีย

โดยมีกรอบ มีหลักที่จะตัดสินว่า จะเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ในลักษณะที่ไม่กระทบต่อสติ ไม่ทำให้ฟุ้งซ่านวุ่นวาย เราจึงจะได้พิจารณาเรื่องความพอดี ว่าเท่าไรมันจึงจะพอดี”

ท่านกล่าวว่า คำว่า “พอดี” ฟังเหมือนเป็นคำง่าย ๆ แต่ที่จริงมีความหมายลึกซึ้ง เพราะการจะตัดสินอะไรว่าพอดีหรือไม่พอดี ต้องโยงไปถึงเป้าหมายของเราพอดี คือสิ่งที่ในเวลานั้น ในบริบทนั้น เป็นสิ่งที่เอื้อที่สุดต่อการเข้าถึงเป้าหมาย นั่นคือพอดีในเวลานั้นพอดีของแต่ละบุคคล หรือพอดีของคน ๆ หนึ่งในแต่ละวาระก็อาจจะไม่เหมือนกัน

“ที่จะแนะนำคือ เวลาก่อนนอนและตื่นนอนอย่าดูโทรศัพท์ เนื่องจากเราอยู่ในโลกแห่งการเคลื่อนไหวที่ค่อนข้างรวดเร็ว เราจึงควรมีเวลาในแต่ละวันอยู่กับการไม่เคลื่อนไหว คือ ‘ความนิ่ง’ ด้วยการฝึกจิตให้มีสมาธิเพื่อเป็นภูมิคุ้มกัน ตอนเช้าก่อนจะออกมาทำหน้าที่ต่าง ๆ ให้เริ่มต้นด้วยการดูเฉลิตใจ ฝึกจิตให้มีสติ ทำวัตรสวดมนต์นั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงก่อนจะดูโทรศัพท์มือถือ บางคนจะนั่งสมาธิ ทำวัตร สวดมนต์ก่อนนอนให้สงบ แต่แล้วก็ทำลายความสงบนั้นเพราะอดไม่ได้ที่จะดูไลน์จากคนนั้นคนนี่

“ปัญหาของเราส่วนมากไม่ใช่ว่าปัญญาไม่มี หรือไม่รู้ว่าจะไรถูกอะไรผิด แต่เมื่อมีความกดดัน การช่วย เราคิดไม่ทัน คือกระแสกิเลสมันชักนำคล่องกว่า ฉะนั้น สิ่งทำกายคือ ทำอย่างไรปัญญาจะวิ่งมาทัน นี่เป็นบทบาทของการเจริญสติ เพราะการเกิดขึ้นของสติเป็นเงื่อนไขของการใช้ปัญญา พอเรามีสติก็เหมือนตื่นขึ้นมา คำถามว่า นี้ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควร เหมาะหรือไม่เหมาะ เป็นบุญหรือเป็นบาป จะพูดขึ้นมา และเครื่องระลึกหรือที่ตั้งของสติที่เป็นพื้นฐานที่สุดในชีวิตประจำวันก็คือ ศีล 5 การรักษาศีลนั้นแหละคือการเจริญสติ คนขาดสติมีทางเลือกน้อย ส่วนผู้มีสติมีทางเลือกมาก เพราะถ้าขาดสติจิตจะตกร่องตามความเคยชินตามกิเลส หากเมื่อตั้งสติแล้วจิตที่เป็นกลางจะละเอียด สามารถพิจารณาแง่มุมต่าง ๆ แยกแยะผลดีผลเสียในระยะสั้นระยะยาว คือคิดได้เพราะมีสติ การเจริญสติจึงสำคัญมาก”

พระราชพัชรมานิต นามเดิม ฉอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton) ท่านเป็นชาวอังกฤษที่สนใจเรื่องชีวิตตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ปี 2521 ท่านได้พบพระอาจารย์สุเมโธ ต่อมาในปี 2523 ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพงโดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านมุ่งมั่นศึกษาธรรมะ การปฏิบัติภาวนา และพยายามเรียนรู้ภาษาไทยเพื่อจะได้เข้าใจคำสอนของครูบาอาจารย์ ด้วยความสามารถทางภาษาที่สละสลวยและแยบคาย พระธรรมเทศนาของท่านจึงเป็นที่รู้จักและได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และสื่อโซเชียลมีเดีย