

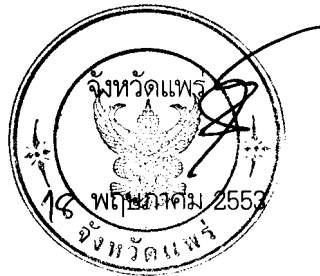


ที่ พร 0037.1/ว 1๕๕๐

ถึง อำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้สรุปสาระสำคัญของหนังสือ เรื่อง "คนสำราญ งานสำเร็จ" เขียนโดย พระมหาภูมิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) เพื่อให้ข้าราชการในสังกัดได้ทราบตามรายละเอียดที่ส่งมาพร้อมนี้
อึ่ง สามารถสืบค้นได้ในเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.thailocaladmin.go.th หัวข้อ "การพัฒนา
ระบบราชการ สด." แบนเนอร์ "หนังสือน่าอ่าน" หรือ [http://www.thailocaladmin.go.th/work/kpinow/7ebook/
pdf/2553/5304.pdf](http://www.thailocaladmin.go.th/work/kpinow/7ebook/pdf/2553/5304.pdf)

จึงเรียนมาเพื่อแจ้งข้าราชการสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทราบ



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

งานบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ 0-5453-4119, 0-5453-4504-5 ต่อ 12 โทรสารต่อ 25

www.phrae.local.org , E-mail: pre@thailocaladmin.go.th

รศ.

๑๗๖/๒๗๖๖



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่
เลขรับ 1397
วันที่ 4 พ.ค. 2553
เวลา 16.11 น.

ที่ มท 0812/ว 775

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา ดุสิต กรุงเทพฯ 10300

28 เมษายน 2553

เรื่อง การพัฒนาความรู้ในส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. 2546

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปสาระสำคัญของหนังสือเรื่อง “คนสำราญ งานสำเร็จ” จำนวน 1 ชุด

ตามที่พระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ.2546 มาตรา 11 กำหนดให้ส่วนราชการมีหน้าที่ในการพัฒนาความรู้ในส่วนราชการ เพื่อให้มีศักยภาพเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งต้องส่งเสริมและพัฒนาความรู้ ความสามารถสร้างวิสัยทัศน์และการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ของข้าราชการในสังกัดให้เป็นบุคลากรที่มีประสิทธิภาพและมีการเรียนรู้ร่วมกัน โดยในทางปฏิบัติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้กำหนดแผนในการสรุปสาระสำคัญของหนังสือเพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ อย่างน้อย เดือนละ 1 เล่ม ให้ข้าราชการในสังกัดทราบ โดยเริ่มดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนธันวาคม 2547 นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้สรุปสาระสำคัญของหนังสือเรื่อง “คนสำราญ งานสำเร็จ” เขียนโดย พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) เพื่อให้ข้าราชการในสังกัดได้ทราบ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้ ทั้งนี้ ได้จัดส่งรายละเอียดของหนังสือดังกล่าวทาง E-mail address ของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดด้วยแล้ว และสามารถสืบค้นได้ในเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.thailocaladmin.go.th หัวข้อ “การพัฒนาระบบราชการ สด.” แบนเนอร์ “หนังสือน่าอ่าน” อีกทางหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทราบต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายจรินทร์ จักระพาก)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
โทร. 0-2241-9013
โทรสาร 0-2243-3453

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

คนสำราญ

งานสำเร็จ



ใครที่กำลังมีอาการเบื่องาน ต้องลองอ่าน “คนสำราญ งานสำเร็จ” ของท่าน ว.วชิรเมธี ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมธรรมบรรยายของท่านในสถานที่ต่าง ๆ ไว้ โดยแบ่งเป็นสามภาค ภาคแรก “คนสำราญ งานสำเร็จ” ภาคสอง “กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน” และภาคสาม “อารมณ์ดี มีความสุข” หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เราได้หันกลับมามอง “งาน” ในมุมมองใหม่ มีทัศนคติที่ดีและเห็นความสำคัญของงาน และหากนำธรรมะที่สอดแทรกไว้ไปใช้ก็จะทำให้เรารักงานประจำของเรามากขึ้น

ภาคแรก “คนสำราญ งานสำเร็จ”

“มองตัวตนผ่านกระจกแห่งสติ”

ธรรมะ 84,000 พระธรรมชั้นของพระพุทธเจ้า มองในเชิงปริมาณ จะเห็นว่ามีมาก และยากต่อการศึกษา มีคนถามว่าจะขอให้เหลือข้อเดียวได้ไหม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ย่อได้ นั่นคือ ขอให้เรามีสติ ถ้ามีตัวนี้ทุกอย่างง่ายหมด คนเราถึงจะมีอำนาจ มีเงิน มีบิรวาร มีตำแหน่งทุกอย่าง แต่ขาดสติตัวเดียวก็ทำให้ทุกอย่างหมดสิ้นไปได้ เหมือนรถยนต์ที่มีครบทุกอย่างและวิ่งได้รวดเร็ว แต่ขาด “เบรก” ตัวเดียว ถ้าขึ้นวิ่งไปก็มีแต่อันตราย ตัวสติ จึงเป็นประธานของธรรมทั้งปวง เปรียบเสมือนกระจกที่ใช้ส่องภายใน ผู้มีสติจึงแตกต่างกับคนทั่วไปที่นิยมส่องกระจกแต่ภายนอกทุกวัน



มนุษย์มีตัวตนอยู่ 3 ด้าน การส่องกระจกธรรมดาไม่สามารถที่จะมองเห็นทุกด้าน จะต้องใช้กระจกแห่งสติ จึงจะมองเห็นได้ทุกด้าน ประกอบด้วย

- ❶ ตัวคนที่เราเป็นอยู่ทุก ๆ วัน บางคนเห็นอาจจะชื่นชม บางคนเห็นแล้วก็หวาดกลัว เพราะตัวคนนี้เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่สั่งสมมาชยาวนาน หรืออาจเรียกว่าเป็นตัวตนที่เป็นธรรมชาติของทุกคน (ฉันทเป็นฉันทเอง)
- ❷ ตัวคนที่เราอยากให้สังคมมองเห็น เป็นตัวตนที่เกิดจากการเสแสร้งแสดงออกเมื่อเวลาที่จะเข้าสังคม แตกต่างจากตัวตนตามธรรมชาติ (ฉันทเป็นอย่างที่เธอเห็น)
- ❸ ตัวคนที่เราต้องการไปให้ถึงในอนาคต เรียกว่า ตัวคนในอุดมคติ เป็นความคาดหวังจะเป็นไปในอนาคต แต่ถ้าไปไม่ถึงก็อยู่ที่ตัวตนเดิม ๆ ไปก่อน (ฉันทเป็นอย่างที่ควรจะเป็น)

มนุษย์มีตัวตนทั้งสามนี้อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่เคยฝึกสมาธิ เราก็ไม่รู้ว่าตัวตนไหนที่กำลังแสดงอยู่ ซึ่งคนเรามักจะแสดงผิด ถูก อยู่ตลอดเวลา การมีสติจะช่วยให้เราแสดงตัวตนได้ถูกต้อง เช่น เป็นผู้นำ/ผู้บริหาร กลับเอาตัวตนที่บ้านมาแสดงอยู่ที่ทำงานเป็นซื่อโอ กลับบ้านไปก็ยังเป็นซื่อโอ ดังนั้น การฝึกสติเพียงเล็กน้อยจะช่วยให้เรารู้จักตัวเอง และทำให้สามารถจัดบทบาทตัวเองได้อย่างถูกต้อง

“องค์กรแห่งความสำเร็จ”

การทำงานให้เกิดความสำเร็จอย่างมีความสุข ต้องเข้าใจถึงองค์กรแห่งความสำเร็จ และองค์กรที่กล่าวนี้มี 2 ความหมาย คือ **หนึ่ง** องค์กรที่เราทำงาน **สอง** องค์กรแห่งชีวิตโดยชีวิตเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคน 5 ประเภทอยู่ตลอดเวลา คือ ① ผู้บริหาร ② ผู้นำ ③ นักวิชาการ ④ ลูกน้องหรือลูกแก้วเมียขวัญ ⑤ มิตร

ดังนั้น เราควรจะทำความเข้าใจคุณลักษณะของคนทั้ง 5 ประเภท และสำรวจตัวเองว่า เราเป็นคนประเภทไหน ในองค์กรทั้ง 2 ความหมาย

คนประเภทแรก “ผู้บริหาร”

ธรรมชาติสำหรับผู้บริหาร คือ ต้องหนักแน่น มั่นคง เป็นหลักชัยให้ลูกน้องเชื่อถือได้ มีวิธีบริหารให้ชนะใจลูกน้อง รู้จักแบ่งงาน แบ่งเวลา

พระพุทธเจ้าทรงแบ่งงานต่าง ๆ ให้สาวกไปทำ เหตุที่ต้องแบ่งงานเพราะมนุษย์ไม่ได้เก่งทุกเรื่อง คนที่คิดว่าตัวเองเก่งทุกเรื่องน่าสงสาร เพราะเก่งทุกเรื่องก็ทุกข์ทุกเรื่อง การแบ่งงาน ทำให้ผู้บริหารมีเวลาแห่งความสุข ซึ่งผู้บริหารทุกวันนี้หาเวลาได้ยากมาก แต่每天有มือกอดแพ้มากกว่ากอดลูก ก่อให้เกิดภาวะ “สัมพันธพลาต” ในครอบครัว แทนที่จะเป็นสัมพันธภาพ เพราะหา “เวลาคุณภาพ” ร่วมกันไม่ได้ ใครก็ตามที่ผูกขาดความเก่งไว้คนเดียว คนประเภทนี้ ทุกข์มาก ผู้บริหารที่ดีจึงต้องกระจายอำนาจให้ลูกน้องช่วยกันรับภาระ

คนประเภทที่ 3 “นักวิชาการ”

นักวิชาการที่ดีต้องมีมโนธรรมประจำใจ หรือคำกล่าวที่ว่า “ความรู้คู่คุณธรรม” สิ่งใดที่ไม่รู้จริงต้องกล้าที่จะบอกว่าไม่รู้ นักวิชาการที่ดีต้องใช้ความรู้จริง ความรู้ที่ชัดเจนในการทำงาน ไม่ใช่ความรู้สร้างความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์และองค์กร



คนประเภทที่ 2 “ผู้นำ”

ผู้นำมี 2 ประเภท คือ ① ผู้นำการเปลี่ยนแปลง ② ผู้นำคือผู้ดำรงตำแหน่ง

ในสังคมไทยมีผู้นำที่เป็นเพียงผู้ดำรงตำแหน่งจำนวนมาก เมื่อขึ้นมาเป็นผู้นำก็ไม่ทำอะไร รอแต่วันหมดวาระ ผู้นำที่ดียอมเป็นผู้นำที่กล้าเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงจะต้องทำด้วยความรอบคอบ มิใช่การใช้อำนาจตามใจชอบ ผู้นำที่ดีต้องนั่งอยู่ในหัวใจคน ไม่ใช่ นั่งอยู่บนหัวคน

คนประเภทที่สี่

“ลูกน้องและลูกแก้วเมียขวัญ”

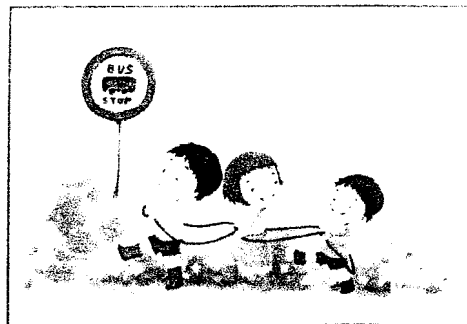
ลูกน้องในองค์กรก็เหมือนคนในครอบครัวและครอบครัวก็เป็นสถาบันหลักของสังคม ความสุขในครอบครัวมีผลต่อการทำงาน เพื่อความสำเร็จ ทั้งในองค์กรแห่งการทำงานและองค์กรแห่งชีวิต เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องเอาใจใส่ดูแล เพื่อสร้างความรักความอบอุ่นใจ อันจะก่อให้เกิดความมั่นคงต่อองค์กร

คนประเภทที่ห้า “มิตร”

ในชีวิตการทำงานเราทำงานคนเดียวไม่ได้ คนที่เก่งคนเดียวจะทำงานได้ตลอด จำเป็นต้องคบมิตร คนที่เราจะเลือกหรือมิตรนั้นมีอยู่ 3 ประเภท คือ

- ❶ ปาปมิตร หมายถึง มิตรที่เลวทราม คบแล้วแย่ง เป็นมิตรที่ควรหลีกเลี่ยง
- ❷ พันธมิตร หมายถึง มิตรร่วมผลประโยชน์ ครอบคืบยังมีผลประโยชน์ ก็ยังคงอยู่กันด้วยดี ถ้าไม่มีผลประโยชน์หรือผลประโยชน์ขัดแย้งกันก็จะหันมาทำร้ายเราได้ เป็นมิตรที่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง
- ❸ กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้ มิตรที่ประเสริฐ เป็นมิตรที่ควรแสวงหาไว้มากที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงให้หลักในการคบคนดี ๆ ว่า จะคบพญาคณต้องสนทนา จะคบความสามารถต้องให้ทำงาน จะคบนิสัยใจคอต้องอยู่ร่วมกัน จะคบกำลังใจคนต้องคบยามวิกฤต



สรุปก็คือ ในองค์กรสองระบบ คือ องค์กรแห่งการทำงานและองค์กรแห่งชีวิต เราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนทั้ง 5 ประเภท ซึ่งคนทั้ง 5 ประเภทนี้มีความสำคัญแตกต่างกัน ไม่มีใครสำคัญกว่าใคร หากแต่ทุกคนมีความสำคัญพอ ๆ กัน เพียงแต่สำคัญคนละด้าน และดังนั้นเมื่อเราเป็นคนประเภทไหน เราก็ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด หากเราสามารถบริหารความสัมพันธ์ระหว่างคนในองค์กรทั้งห้าประเภทได้อย่างลงตัว ผลลัพธ์ก็คือ **“คนตำราญ งานก็สำเร็จ”**

ภาคสอง “กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน”

การทำงานมีอยู่สองอย่าง คือ **หนึ่ง** ทำงานให้เสร็จ และ **สอง** ทำงานให้สำเร็จ

การทำงานให้เสร็จก็คือ เสร็จแล้วก็จบ ดีไม่ดีอีกเรื่องหนึ่ง แต่การทำงานให้สำเร็จก็คือ ทำให้ดี ทำแล้วเสร็จก็มีความสุข

การทำงานก็คือการปฏิบัติธรรม โดยไม่จำเป็นต้องเข้าวัด ถือนิสัย หรือนุ่งขาวห่มขาว ธรรมที่ว่านั้นมีสองระดับ คือ

- ❶ ศักดิ์ธรรม คือ ธรรมทั่วไปที่นำมาปฏิบัติแล้วเกิดความรู้ ตื่น เบิกบาน ดับความทุกข์ และการเวียนว่ายในสังสารวัฏได้ ธรรมะระดับนี้ได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
- ❷ จริยธรรม คือ หลักการที่นำมาปฏิบัติแล้วทำให้ชีวิตดีขึ้น ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและการดำเนินชีวิต เช่น หลักธรรมการครองเรือน หลักธรรมการทำธุรกิจ เป็นต้น

คนทั่วไปเมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรมมักจะนึกถึงแค่ศักดิ์ธรรม โดยไม่นึกถึงจริยธรรม และมักจะมีความเห็นว่าการทำงานกับการปฏิบัติธรรมไปด้วยกันไม่ได้ ทั้งที่การปฏิบัติหน้าที่อันถูกต้องของตนเองก็เรียกได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม การมีความรับผิดชอบก็คือ “สัจจะ” การทำงานด้วยความเพียรก็คือ “วิริยะ” การพูดจาไพเราะอ่อนหวานคือ “ปิยวาจา” ครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์เหมือนลูกตนเอง ก็คือ “เมตตา” ความจริงเราทุกคนล้วนทำงานไปด้วย ปฏิบัติธรรมไปด้วยตลอดเวลาอยู่แล้ว เพียงแต่เวลาที่เรปฏิบัติธรรม เราไม่รู้จักชื่อธรรมที่เราปฏิบัติว่าภาษาบาลีเขาเรียกว่าอะไรเท่านั้นเอง การทำงานกับการปฏิบัติธรรมจึงอยู่ด้วยกัน และไม่มีใครที่ทำงานโดยไม่มีการปฏิบัติธรรม

การทำงานและการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ต้องอาศัยจิตที่ได้รับการฝึก ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ รวมทั้งพฤติกรรมการทำงานทั้งหมดก็จะประณีต นุ่มนวล อ่อนโยน ลึกซึ้ง เป็นระบบระเบียบ การทำงานก็เหมือนการปฏิบัติธรรม หากเราอยากได้ผลจากการปฏิบัติธรรม สิ่งแรกคือ ต้องมีทัศนคติที่ดีในการทำงานก่อน เพราะพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความไม่สมบูรณ์ คนที่คิดว่าตนเองสมบูรณ์แบบที่สุด คือ คนที่ไม่เข้าใจโลกและชีวิต ที่จริงแล้ว โลกทั้งโลกไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ การจะทำสิ่งใดให้สมบูรณ์แบบก็อาจจะทำได้ แต่ต้องตระหนักไว้ว่าไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์แบบ เมื่อเราเข้าใจสัจธรรมพื้นฐานนี้แล้ว ก็จะเรียกร้องคนอื่นน้อยลง และเข้าใจตนเองมากขึ้น ดังนั้น การที่เราตระหนักถึงความจริงของโลกและชีวิตว่าวางรากฐานอยู่บนความไม่สมบูรณ์เช่นนี้จะทำให้เราไม่เป็นคนสุดโต่งเกินไป แต่จะเป็นคนที่ยืดหยุ่น ผ่อนปรนได้ พร้อมทั้งเข้าใจงาน และเข้าใจโลก



การทำงานให้ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย

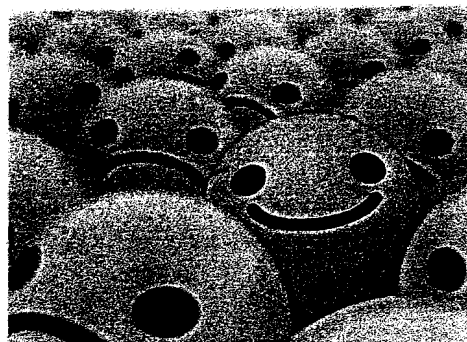
- ❶ ฉันทะ คือ **“มีใจรัก”** ทำงานด้วยใจรัก
- ❷ วิริยะ คือ **“พากเพียรทำ”** ทำงานด้วยความขยันจนเกิดทักษะ
- ❸ จิตตะ คือ **“จดจำข้อจิต”** ทำงานอย่างมุ่งมั่น ฝึใจอย่างลึกซึ้งหรือการอุทิศตน
- ❹ วิมังสา คือ **“วินิจฉัย”** มีความคิดสร้างสรรค์พัฒนางานให้มีความแปลกใหม่ทั้งในแง่ปริมาณรูปแบบลักษณะและคุณภาพ

การทำงานที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะในการทำงานนั้นมีการฝึกสติเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย การทำงานกับการเจริญสติสามารถรวมเป็นเนื้อเดียวกันได้อย่างกลมกลืน คนที่ทำงานไปด้วย ฝึกเจริญสติไปด้วยจะมีแต่ความสุข ความรื่นรมย์ในชีวิต

ภาคสาม “อารมณ์ดี มีความสุข”

เราทำอย่างไรให้มีอารมณ์ดี และมีความสุข การปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายดังกล่าว มีเคล็ดลับอยู่ 9 ข้อ ดังนี้

❶ มีสัมมาทิฐิ คนเราจะดำเนินชีวิตอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าคุณเชื่อปรัชญาอะไรและมีระบบความคิดอย่างไร ซึ่งฝรั่งเรียกว่า you are what you think คุณเชื่ออย่างไรคุณก็เป็นอย่างนั้น การที่จะมีอารมณ์ดีมีความสุขได้ต้องมีระบบความเชื่อที่ดี



๒ คติคุณทาง คนเรามีวิธีคิดหลายวิธี อาจแบ่งออกได้เป็น

2.1 คิดตามสัญชาตญาณ คือ พอใจก็ชอบ ไม่พอใจก็เกลียด การคิดวิธีนี้เกิดขึ้นได้ง่ายกับคนที่ขาดสติ ขาดวุฒิภาวะทางปัญญา

2.2 คิดตามทฤษฎีหรือกรอบความคิด คือ เรียนมาอย่างไรได้รับการฝังหัวมาอย่างไร ก็มีแนวโน้มที่จะคิดตามกรอบนั้นๆ ทุกวันนี้มีคนจำนวนมากที่ไม่สามารถใช้ปัญญาได้อย่างอิสระ เพราะถูกกรอบความคิดครอบหัวอยู่และจะมองคนที่แตกต่างอย่างแปลกแยก จนนำไปสู่ความขัดแย้ง คนที่มีปัญญานั่นเป็นอิสระจากกรอบความคิดเท่านั้น จะสามารถรักมนุษยชาติได้อย่างหมดใจด้วยใจทั้งหมดของเขา

2.3 คิดบนพื้นฐานของการมีสติ วิธีคิดอย่างมีสติทางพระพุทธศาสนา เรียก “โยนิโสมนสิการ” คือ คิดเป็น คิดถูก คิดดี คิดมีประโยชน์ เราทุกคนล้วนเป็นนักคิดและคิดกันเกือบตลอดเวลา แต่มีเพียงบางคนเท่านั้นที่คิดได้อย่างคุ้มค่าและได้ประโยชน์จากความคิดอย่างเต็มที่ เพราะคนเหล่านั้นมีหลักคิดแบบโยนิโสมนสิการ

๓ วางตนให้เหมาะสม คือ รู้จักสถานภาพอันแท้จริงของตนเอง เมื่อรู้แล้วก็วางตนเหมาะสมตามนั้นไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป จัดวางตัวเองไว้ในสถานภาพอันพอดีกับความเป็นจริง วางตนให้เหมาะสมกับตำแหน่ง หรือ หัวโขนที่สวม สวมหัวโขนใหญ่ก็ทำตัวเป็นใหญ่ สวมหัวโขนเล็กก็ทำตัวตามหัวโขนที่ตนสวม ไม่ลืมตัว ยกตนเทียมนาย คนที่มีหัวโขนแต่แสดงไม่สมบทบาท ก็คือคน ไม่รู้จักวางตัว การวางตัวเป็นสมบัติผู้ดี อีกประการหนึ่งซึ่งเราทุกคนควรจะเรียนรู้เอาไว้ให้เข้าใจ ถ่องแท้ เพื่อที่ว่าเมื่อถึงเวลาจะได้ประเมินตัวเอง ออก บอกตัวเองได้ และใช้ตัวเองเป็น

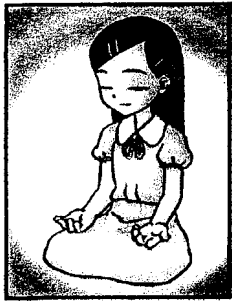
๕ ไม่ฝืนสังขาร คือ ไม่ทำอะไรเกินกำลัง ความสามารถของตนเอง มีบางคนเป็นมนุษย์พันธุ์ไฮเปอร์ ออกจากบ้านแต่ตีห้า ถึงที่ทำงานก่อนใคร ไม่ทันได้พัก ก็ตะลุยงานจนค่ำมืด กลับบ้านได้คุยกับครอบครัวผ่านกระดาดไม้ดัด คนทำงานประเภทนี้ได้งานเต็มร้อยแต่คุณภาพชีวิตไม่ดี พองานเสร็จอาจได้ความป่วยไข้เป็นของแถม เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “โรคอารยธรรม” หรือ “โรคเศรษฐกิจในห้องไอชียู” กว่าจะรู้ว่าป่วยก็สายเกินไป คนเราพยายามแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่างแต่กลับลืมแสวงหาสุขภาพที่ดีให้ตนเอง

๔ ชื่นชมผู้อื่น ธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง คือ เห็นคนอื่นได้ดีแล้วตนไม่ได้ เกิดความริษยา และทำให้ตนเองเป็นทุกข์ทางใจ ดังนั้น การชื่นชมคนอื่นจะช่วย ให้เรามีความสุข ความทุกข์จากความริษยาก็เกิดขึ้นไม่ได้ หลักการชื่นชมคนอื่นมีอยู่ในพรหมวิหารธรรม 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา ซึ่งจะช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น



๖ ทำงานสุจริต งานสุจริต คืองานที่ “ถูกธรรม” และ “ถูกกฎหมาย” แต่คนทั่วไปมักเน้นงานที่ถูกต้องเป็นหลัก อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ไม่นาน เพราะงานไม่ถูกใจ นายไม่ใช่อะไรที่เราต้องการ เปลี่ยนงานตลอด ทั้งที่ความจริงตนเองคือตัวปัญหา เกณฑ์วัดว่างานอะไรสุจริตให้เอาศีลห้าเป็นบรรทัดฐาน ถ้าไม่ขัดศีลห้าถือว่า เป็นงานสุจริต ไม่ว่าจะเป็นงานสูงหรืองานต่ำ ตามที่สังคมวางบรรทัดฐาน ถ้าเราทำด้วยจิตใจสูงก็เป็นงานสูง คนที่ทำงานสุจริตทั้งชีวิตมีแต่ความร่มเย็น คนที่ทำงานทุจริตทั้งชีวิตเหมือนกินยาพิษเข้าไปในร่างกาย

๗ ฝึกจิตให้สูง คือ ฝึกให้มีคุณภาพ สุขภาพและสมรรถภาพเป็นรากฐานของการมีอารมณ์ดี ในหลักข้อที่ผ่านมาเป็นการปรับจากภายนอก จากนั้นจึงมาฝึกจิตเพื่อปรับภายในพร้อมกัน เกณฑ์วัดว่าเราฝึกจิตต้องพอสมควร คือ



1. ฝึกแล้วเพลิน ใจรู้สึกปลอดโปร่งเบาสบาย มีความเข้มข้นผ่องใส
2. อิ่มใจ เกิดความปิติ
3. พังแล้วสงบ
4. เรามีความสุข
5. จิตเกิดความสงบ นิ่ง มั่นคง คือ สมาธินั่นเอง

๘ ไม่ปรุงความคิด ความทุกข์สามารถไหลเข้าสู่ชีวิตได้ทางประสาทสัมผัสทั้งหกตลอดเวลา เช่น เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับเรา แต่เรารับฟังมาหรือมีเพื่อนมาบอกแล้วเกิดนำไปคิดจนเป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกข์ทางหู หรือเรื่องบางเรื่องที่ไม่ควรพูด แต่เราพูดออกไปกระทบความรู้สึกผู้อื่นจนทำให้เขาเกิดความโกรธเกลียดขึ้นเรียกว่า โอรุภัย หรือทุกข์ทางปาก เป็นต้น สาเหตุสำคัญคือ เราขาดสติและคิดปรุงแต่งไปตลอดเวลา การคิดที่ทำให้เราสามารถหยุดการปรุงแต่งได้นั้น ได้แก่ การคิดตามหลักเหตุและผล เช่น การตั้งคำถามว่านี่คืออะไร (what) มาจากสาเหตุใด (why) จะนำไปสู่อะไร (how) และจะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไร (how to) การฝึกคิดตามแนวนี้เรียกว่า “วิธีคิดแบบอริยสัจ” ช่วยให้เป็นคนที่มีเหตุผล ความฟุ้งซ่านและความคิดปรุงแต่งก็จะหายไป

๙ ไม่ยึดติดโลกธรรม โลกธรรมแปลว่า ธรรมดาของโลกหรือกฎกติกาการอยู่อาศัยในโลก มีอยู่ 8 ประการ คือ ลาภ-เสื่อมลาภ ชย-เสื่อมชย สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ เช่น คนทั่วไปเมื่อมีลาภหรือมียศ มักจะไม่เห็นหัวคน มีอาการตัวพอง ซึ่งเกิดจากอัตตาที่ได้รับการพบน้อมมากเกินไป เมื่อเสื่อมลาภเสื่อมยศชีวิตจะน่าสมเพช ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแลเหมือนตอนมีอำนาจ เป็นต้น ดังนั้น คนที่รู้เท่าทันโลกธรรมจะเป็นคนอารมณ์ดีมีความสุข รู้จักผ่อนคลาญกับการดำเนินชีวิต รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้จักสวມและรู้จักลดลดหัวโชน เป็นพระก็มีความสุข เป็นคฤหัสถ์ก็มีความสุข เป็นผู้บริหารก็มีความสุข เป็นลูกน้องก็มีความสุข

สรุปว่าอารมณ์ดีมีความสุขต้องประกอบด้วย มีสัมมาทิฐิ
คำริฎกทาง วางตนเหมาะสม ชื่นชมคนอื่น ไม่ฝืนสังขาร
ทำงานสุจริต ฝึกจิตให้สูง ไม่ปรุงความคิด ไม่ยึดติดโลกธรรม

