

หลักสูตรทางไกลผ่านดาวเทียม ประจำปี ๒๕๕๖

เรื่อง “ธรรมะลดเครียด สนุกกับชีวิตและการทำงาน”

วิทยากร – พระมหาสมปอง ตาลปุตโต

เราสามารถสร้างความสุขในการทำงานด้วยหลัก “ครองตน ครองคน ครองงาน”

ความสุขของคนวัยทำงานคือ การได้ทำงานที่ชอบ ได้ทำงานที่รัก มีเจ้านายที่ดี มีเหตุผล เข้าใจ ลูกน้อง มีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีจิตปรารถนาดีต่อกัน และมีลูกน้องที่ดี

คนเราจะมีความสุขได้ ต้องมีธรรมะเป็นพื้นฐาน อารมณ์ดี หรืออารมณ์เสีย เราเลือกได้ สุขหรือทุกข์ เราเลือกได้ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกสิ่งใดที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับตัวเรา

งานทุกงานมีคุณค่าในตัวเอง จงทำงานเพื่อองค์กรของเรา เพราะองค์กรคือบ้านที่มั่นคงของเรา “จงทำงานแบบมีความสุข ณ จุดที่เรายืนอยู่”

การครองตน หรือการบริหารตนเอง คือ การปฏิบัติตนเองเป็นสมาชิกที่ดี มีคุณค่าต่อสังคม และเป็นแบบอย่างที่ดี สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่ความสันติสุข ต้องครองตนไว้ในที่สูง นำเคารพนับถือ โดยอาศัย “หลักสี่ปฐิสะธรรม ๓” คือ

๑. รู้หลักและรู้จักเหตุผล คือ การรู้หลักการและกฎเกณฑ์ทั้งหลาย ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติหน้าที่และดำเนินกิจกรรมต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งทีคนจะต้องประพฤติ ปฏิบัติตาม เหตุผล เช่น รู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ และการงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร จึงจะบรรลุผลสำเร็จ ที่เป็นไปตามหน้าที่ และความรับผิดชอบนั้นๆ

๒. รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ การรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอย่างนั้น ดำเนินชีวิตอย่างนั้นเพื่อ ประสงค์ประโยชน์อะไร หรือควรจะได้รับผลอะไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร

๓. รู้จักตน คือ การรู้ถึงความสามารถ ความถนัด กำลังความรู้ ตลอดจนนิสัยใจคอของตนเอง แล้วประพฤติตนให้เหมาะสม

๔. รู้จักประมาณ คือ การรู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่าย รู้จักความพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจ และทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจในวัตถุประสงค์ ทำตามความพอดีของปัจจัยทั้งหลายที่ลงตัว

๕. รู้กาล คือ การรู้จักกาลเวลาอันเหมาะสมที่ใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน เช่น รู้ว่า

เวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา และให้ทันเวลา รวมถึงการรู้จักวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

๖. **รู้จักชุมชน** คือ การรู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน ตลอดจนรู้จักวางตัวต่อชุมชน ว่าประเพณีปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับสังคมนั้น

๗. **รู้จักบุคคล** คือ การรู้จัก และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักคนที่พบปะสนทนา หรือทำงานด้วยว่าเป็นคนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติตัวต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

การครองคน หมายถึง หลักธรรมประจำใจที่จะผูกใจผู้อื่นให้สมัครรักใคร่ นับถือกัน สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตามฐานะ ได้แก่ “สังคหวัตถุ ๔ และพรหมวิหาร ๔”

สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เชื้อเพื่อเกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มี ๔ ประการ ได้แก่

๑. **ทาน** คือ การให้ การเสียสละ หรือการเชื้อเพื่อแบ่งปันของๆตน เพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น

๒. **ปิยวาจา** คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่หยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ

๓. **อัตถจริยา** คือ การสงเคราะห์ทุกชนิด หรือ การประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

๔. **สมานัตตา** คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย

พรหมวิหาร ๔ หมายถึง ธรรมของพรหม หรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐ ได้แก่

๑. **เมตตา** ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข

๒. **กรุณา** ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

๓. **มุทิตา** ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

๔. **อุเบกขา** การรู้จักวางเฉย

การครองงาน คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ และความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่กิจการงาน หรือในอาชีพโดยชอบธรรม ในที่นี้ คือ ความเป็นผู้มี “อิทธิบาทธรรม ๔ ประการ” ได้แก่

๑. **ฉันทะ** ความรักงาน

๒. **วิริยะ** ความเพียร

๓. **จิตตะ** ความเป็นผู้มีใจจดจ่ออยู่กับการงาน

๔. **วิมังสา** ความเป็นผู้รู้จักพิจารณาเหตุ สังกตผล

ข้อคิดที่ควรยึดปฏิบัติสำหรับใช้กำกับชีวิตตนเองตามหลักธรรมที่เรียกว่า “สุรवासธรรม ๔” ได้แก่

๑. **สัจจะ** (ความจริง) คือ ดำรงมั่นในสัจจะ ความซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ

๒. **ทมะ** (ฝึกตน) คือ การบังคับควบคุมตัวเองได้ รู้จักปรับตัว และแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้า ดึงามยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

๓. **ขันติ** (อดทน) คือ มุ่งมั่นทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก

๔. **จาคะ** (เสียสละ) คือ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อผู้อื่น รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ร่วมงานกับผู้อื่นได้ ไม่ใจแคบ หรือเอาแต่ใจตัวเอง

ท่านพระมหาสมปอง ยังมี “คำคม” ดีๆ มาฝาก น่าจะเป็นข้อคิดที่ดีและนำไปเป็นข้อเตือนใจ บางอย่างสามารถนำไปปฏิบัติได้ เช่น

“...อุปสรรคที่ใหญ่หลวงที่สุดของความสำเร็จ ก็คือ การล้มเลิกต่อเป้าหมาย ...”

“...เราสามารถสร้างโอกาสดีๆ ในชีวิตด้วยตัวเราเอง อยู่ที่ว่า เราจะสร้างมันขึ้นมาหรือเปล่า โอกาสดีๆ บางครั้งเกิดขึ้นกับชีวิตเพียงครั้งเดียว และมันจะไม่ย้อนกลับมาอีกเลย...”

“...หากวันนี้คุณยังไม่มีโอกาสดีๆ ในชีวิต อย่าล้มสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวเราเอง โอกาสสร้างได้ถ้าเราลงมือทำ แล้วตัวเราจะได้รับโอกาสดีๆ ในชีวิตอีกมากมาย...”

“...จงเรียนรู้ที่จะให้ มากกว่าเรียนรู้ที่จะรับ ตื่นมาตอนเช้า อย่าถามตัวเองว่าเราจะได้รับอะไร จากสังคมแห่งนี้ แต่จงถามตัวเองว่า เราจะให้อะไรกับสังคมนี้ดี เรียนรู้ที่จะให้ แล้วเราจะมีแต่ความสุข...”

ธรรมะที่สำคัญที่สุดที่ ท่านพระมหาสมปองทิ้งท้ายไว้คือ “ความกตัญญู”

..ความกตัญญูไม่ใช่ส่วนเติมเต็มให้เป็นคนดีโดยสมบูรณ์ แต่มันเป็นพื้นฐานของคนดี ถ้าหากไม่มีสิ่งนี้ แต่ดัน คุณก็ไม่มีทางเป็นคนดีที่สมบูรณ์ได้...