

สมาธิในชีวิตประจำวัน : การเตรียมตัวก่อนทำงาน Meditation in Daily Life : Preparation Before Work

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาความจำเป็นของมนุษย์ในการนำหลักของสมาธิในพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน และการเตรียมตัวก่อนทำงาน ในรายละเอียดโดยสังเขปของการศึกษาได้กล่าวถึง สภาพของคนที่ทำงานปัจจุบันที่ต้องสวมบทบาท 2 หน้าที่ 2 ภารกิจในหนึ่งวัน คือ บทบาทของการใช้ชีวิตประจำวันกับครอบครัว และบทบาทการใช้ชีวิตประจำวันในสังคมของคนทำงาน ทั้ง 2 บทบาท มีส่วนที่เกี่ยวข้องกันทางกายภาพ คือ การแสดงออกทางอารมณ์

ในทางพระพุทธศาสนา กายและใจทำงานคู่กันตลอดเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เครื่องมือในการรับรู้อารมณ์คือจิต เครื่องมือปรุงแต่งอารมณ์เรียกเจตสิก การบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีด้วยหลักของสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างถูกหลักอนามัย จะช่วยให้ทำงาน อย่างมีความสุข แต่อย่างไรก็ตามในชีวิตประจำวันของการทำงานทุกภารกิจ ย่อมต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคทั้งส่วนบุคคล และส่วนของวัฒนธรรม นโยบาย หลักปฏิบัติขององค์กรอยู่ตลอดเวลาจนกว่างานจะลุล่วงสำเร็จ

ดังนั้น ในการนำเสนอบทความจึงประกอบด้วยเนื้อหาการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทุกภารกิจ การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจก่อนไปทำงาน ความรู้เกี่ยวกับสมาธิขั้นพื้นฐานโดยสังเขป วิธีการปฏิบัติงานโดยธรรม อุปสรรคของการทำงาน ชนิดของอารมณ์ คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน กายพร้อมใจพร้อมนำมาซึ่งความสามัคคี ลดความขัดแย้ง เกิดความรักในองค์กร ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงบวกนานับประการ ต่อองค์กร ต่อตนเองและครอบครัว

ARTICLE INFO:

Author:

สุขวสา ชิตะปัญญา

Sukwasa Chitapanya

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University
E-mail: wasaberger@gmail.com

Corresponding Author:

พระสุทธิสารเมธี, ผ.ศ.ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School,
Mahamakut Buddhist University

คำสำคัญ : สมาธิ, ชีวิตประจำวัน, งาน

Keywords : Meditation, Daily Life, Work

Article history:

Received : 05/11/67

Revised : 18/11/67

Accepted : 23/11/67

Abstract

This article studies the necessity of humans to apply the principles of meditation in Buddhism to their daily lives and to prepare themselves before working. In detail, the study observes the conditions of working-age people today who have to play two roles and two

missions in one day: the role of daily life with family and the role of daily life in society. Both roles are related in terms of physical expression, namely emotional expression.

In Buddhism, the body and mind work together all the time inevitably. The tool for perceiving emotions is the mind. The tool for embellishing emotions is called mental factors. Managing emotions well with the principles of meditation according to Buddhism, along with taking care of your health properly, will help you work happily. However, in daily life, every task will encounter problems and obstacles, both personal and cultural, policy, and organizational practices all the time until the task is completed.

Therefore, the article presents contents of applying meditation to every task in daily life, preparing the body and mind before going to work, knowledge about basic meditation in brief, the way of working according to Dhamma, obstacles to work, types of emotions, important characteristics of successful people in work, body and mind ready to lead to unity, reduce conflict, and create love in the organization. It creates many positive benefits for the organization, for oneself and for one's family.

บทนำ

งาน เป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ การทำงานในองค์กรต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลมากมาย ไม่ว่าจะเป็นภารกิจของครอบครัวหรือภารกิจในหน้าที่การประกอบอาชีพ ในบุคคลมีความแตกต่างทั้งอุปนิสัย แนวความคิด จนอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งในความขัดแย้งนั้น มีทั้งก่อให้เกิดประโยชน์และก่อให้เกิดการแตกความสามัคคีภายในองค์กร การยอมรับซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อการอยู่รอดขององค์กรและบุคคลในองค์กร ต้องอาศัยความอดทน ความแข็งแกร่ง และความเพียร (วิริยะ) จึงนำมาซึ่งความสำเร็จร่วมกัน รางวัลที่ได้รับ คือ ชื่อเสียง ยศ ตำแหน่ง ความมั่นคง การยอมรับจากสังคม และค่าตอบแทน ส่วนสำคัญอีกประการหนึ่ง คือการดูแลร่างกายให้มีศักยภาพ สมบูรณ์ พร้อมทำงานอยู่เสมอ ซึ่งปัจจุบันมีการนำเสนอผ่านระบบสื่อออนไลน์อย่างหลากหลายวิธี แต่สิ่งที่จะสร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจได้เป็นอย่างดีคือ สมาธิ

สมาธิ คือการทำงานของจิต เมื่อจิตสงบแล้วจิตจะมีพลัง มีความหนักแน่น มีเหตุผล ทำให้เกิดปัญญานำไปใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี เป็นเครื่องมือชนิดเดียวที่มีศักยภาพ ในการพัฒนาสมองและจิตใจ ประสานการทำงานร่วมกับร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ อย่างมีความสุข รู้ทันและเข้าใจถึงธรรมชาติของจิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรื่องปกติของการใช้ชีวิตประจำวันบนเวทีการแข่งขัน ในโลกของการทำงาน

สมาธิ คืออะไร

สมาธิภาวนา 4 ประการ | สมาธิสูตร โดย พุทธวิธีปฏิบัติธรรม กล่าวไว้จาก สมาธิสูตร พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเล่มที่ 21 ข้อ 41 คือ สมาธิภาวนา 4 ประการ ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา 4 ประการนี้ เป็นไฉน สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันมีอยู่ 1 เพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะมีอยู่ 1 เพื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ 1 เพื่อความสิ้นอาสวะมีอยู่ 1 ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็น

สุข ในปัจจุบันเป็นไฉนภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัตว์จากกาม สัตว์จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่เวกอยู่บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน.....” คำตรัสของพระพุทธองค์คือข้อปฏิบัติของผู้ประสงค์จะบรรลุตถธรรม ตามหลักคำสอน ซึ่งในบทความนี้ขอยกมาพอสังเขป เป็นแนวทางแห่งองค์ความรู้เรื่องสมาธิของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ให้อิโหว่แต่พระภิกษุสงฆ์สาวก ปรากฏในสมาธิสูตร พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังที่กล่าวมา

ปัจจุบัน การฝึกสมาธิ มิได้อยู่แค่ในวัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี อันเป็นเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยของคนในยุคนี้ ได้เล็งเห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ชีวิตการทำงาน ให้เข้าถึงความสงบ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันขณะนั้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน คำว่าสมาธิและการปฏิบัติตนของคนยุคใหม่ ได้แพร่หลายขึ้นในระบบสื่อการสอนแบบออนไลน์ ถูกนำมาทำความเข้าใจที่ง่ายขึ้นกว่าเดิมจากที่เข้าใจว่า สมาธิ คือขั้นพื้นฐานของการปฏิบัติเพื่อไปนิพพานเท่านั้น

สมาธิ กับความเข้าใจและการนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน บนโลกของการสื่อสาร

สมาธิ (Meditation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจิตใจ (mind) และอารมณ์ (emotion) ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเพื่อให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ

สมาธิ (บาลี: Samādhī ; สันสกฤต: समाधि) หมายถึง ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง สมาธิมีปรากฏอยู่ในหลายศาสนา เช่นพระพุทธศาสนา ศาสนาฮินดู และลัทธิเต๋า เป็นต้น

สมาธิ ส่วนเนื้อหาสาระ ของสมาธินั้น เป็นธรรมชาติ เป็นคุณสมบัติของจิตใจ ที่จิตใจมันสงบ มันอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามที่ต้องการ ขอพูดง่ายๆ อย่างนี้ว่า สมาธิคือจิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ....

สมาธิเคลื่อนไหว แบบ SKT Infographic เป็นสมาธิบำบัด SKT ทางเลือกใหม่ไร้โรค สมาธิบำบัด SKT เกิดจากการคิดค้นของ รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี เติริยมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลที่นำหลักประสาทวิทยาศาสตร์มาผสมผสานกับการปฏิบัติสมาธิ เกิดเป็นสมาธิเพื่อการบำบัดในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า “สมาธิบำบัด SKT” สามารถใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้

สมาธิ โดยรูปแบบ เพราะคำว่าสมาธิ คนโดยมากมักได้ยินในคำว่า “นั่งสมาธิ” หรือพ่วงมากับการนั่งในท่าอย่างนั้นอย่างนี้ และไปอยู่ในที่เฉพาะเช่นในวัดหรือในป่า ผู้คนเลยเอาสมาธิไปผูกอยู่กับรูปแบบนั้น ความจริงในปัจจุบันไม่ใช่ สมาธิเป็นธรรมชาติ มันเป็นสภาวะ เป็นคุณสมบัติของจิตใจ เมื่อจิตใจแน่วแน่ มันอยู่กับสิ่งเฉพาะหน้า ไม่วอกแวก จดจ่อกับงานที่ทำไม่ฟุ้งซ่าน สงบ นับว่าเป็นสภาวะแล้ว ไม่ต้องเลือกสถานที่ว่าต้องเป็นวัด เป็นป่า หรือเจาะจงว่าต้องสถานที่ที่เป็นที่อันสงบเท่านั้น

ชีวิตประจำวัน ขอแยกอธิบายดังนี้ ชีวิต ในคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้แบ่งชีวิตออกเป็น 2 ระดับ ชีวิตที่มีจิตวิญญาณ และชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณ นอกจากนี้ ชีวิตที่มีจิตวิญญาณ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกรวมว่าสัตว์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โอปปาทิเก มนุษย์ และดิรัจฉาน ในบทความนี้ ชีวิต หมายถึง มนุษย์ ที่มีการทำหน้าที่ดำรงชีพเป็นประจำวัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและกับ สังคม องค์กร ที่ตนดำรงอยู่ ส่วนคำว่าประจำวัน ในที่นี้ หมายถึงการดำรงชีวิตในแต่ละวัน / ทุกวัน

งาน หมายถึง สิ่งที่ต้องทำ, ภาระหน้าที่ที่ต้องทำ/กระทำ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตประจำวัน หรืองานที่ประกอบอาชีพ ก็คือ “งาน” ต่างกันตรงขนาดของสังคมที่แวดล้อมตัวเรา ณ พิกัดนั้น ขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ มีความวุ่นวาย ยากง่ายในการบริหารงาน ขึ้นอยู่กับจำนวนประชากรและเนื้องาน

งานในชีวิตประจำวัน ระหว่างงานประกอบอาชีพ กับงานในครัวเรือน การประกอบอาชีพยุ่งยากกว่า เพราะต้องเพิ่มขีดความสามารถ ทางสมรรถนะ ศักยภาพ การแข่งขัน การเอาตัวรอดเปรียบ การช่วงชิง ให้เข้าสู่การเป็นที่ยอมรับ นำมาซึ่งยศ ตำแหน่ง อัตราเงินเดือน ชื่อเสียง การมีสิทธิ์บริหารจัดการเพียง 1 เดียว ตั้งแต่ระดับบริการ แม่บ้าน จนถึงรัฐมนตรี เป็นสนามการแข่งขันที่กว้างขวาง มากกว่างานประจำวันของสังคม ครัวเรือน

สังคม/สถาบัน ครอบครัว ก็คืองานในชีวิตประจำวัน ที่จะยุ่งยากแค่ไหนขึ้นอยู่กับสังคมขนาดเล็กๆ หรืออาจจะใหญ่ขึ้นมามีระดับหนึ่ง ขึ้นอยู่กับจำนวนประชากรในครัวเรือน องค์กร บริษัท โรงงาน ร้านค้า ฯลฯ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน

การปฏิบัติหน้าที่เป็นการปฏิบัติธรรมได้อย่างไร

การดำเนินชีวิต การทำงาน การทำกิจกรรมต่างๆ โดยมาก กระทำตามความคุ้นเคยของคน ทำเพื่อแลกค่าตอบแทนบ้าง ทำเพื่อสนองความอยาก แต่มีน้อยคนที่ทำกิจกรรมในการดำรงชีวิต ด้วยการปฏิบัติงานในหน้าที่ทุกประเภทให้เป็นธรรม จะทำได้เฉพาะผู้ที่รู้วิธีการ สำหรับการทำงานทั่วไปคือการทำงานแบบสักแต่ว่าทำไปวันๆหนึ่ง แต่ผู้ที่ทำงานเป็น คือทำงานให้เป็นธรรมและเป็นสุข ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1) ทำตามหน้าที่ การทำงานตามหน้าที่ แต่เป็นหน้าที่ของชีวิตคนๆ หนึ่ง ที่ต้องรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และญาติ และ หน้าที่นี้ต้องกระทำด้วยความตั้งใจ เต็มใจจริงใจบริสุทธิ์ใจอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า ปฏิบัติงาน คือการปฏิบัติเพราะถือหน้าที่เป็นธรรม

2) การปฏิบัติงานด้วยความมีสติ เข้าใจความเคลื่อนไหวแห่งกิริยาอาการ มีความรอบคอบระมัดระวัง สร้างงานให้เกิดคุณค่า มีมูลค่าและมีประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม ที่เรียกว่าการทำงานอย่างมีคุณธรรม

การเตรียมตัวก่อนทำงาน

“สมาธิโต ยถา ภูตัง ปชานาติ” ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็นคือมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา รู้จริงได้หมายความว่าสมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อเป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ปัญญาใช้ได้ผลดี และสิ่งได้ประโยชน์เตรียมตัวใช้อุปกรณ์ทำงานด้วยสมาธิ เห็นผล โดยสังเขปดังนี้ 1.สมาธิเพื่อพลังจิต พระพุทธองค์ ตรัสว่า ปาฏิหาริย์ มี 3 ประการ 1.1 อิทธิปาฏิหาริย์ คือแสดงฤทธิ์ได้เป็นอัศจรรย์ เช่น การเหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน 1.2 อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือ ดักใจทลายใจคนได้เป็นอัศจรรย์ เช่น รู้ว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือมีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร 1.3 อนุศาสนิปาฏิหาริย์ คือสั่งสอนได้เป็นอัศจรรย์ สอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง ซึ่งปาฏิหาริย์ในข้อที่ 3 นี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ มากกว่าส่วนที่เป็นปาฏิหาริย์ในข้อ 1.1 และข้อ 1.2 ความรู้แจ้งจากเกิดปัญญาที่เห็นความจริงตามหลักธรรมของพระพุทธองค์ เห็นเป็นมหัศจรรย์กว่า ปัญญาในที่นี้จะเกิดได้ต้องฝึกจากการทำสมาธิเท่านั้น

ความสำคัญในการเตรียมตัวก่อนทำงาน

สภาวะของสังคมคนทำงานปัจจุบันในยุค AI (Artificial Intelligence) ปัญญาประดิษฐ์ ต้องการมีความสุขในการทำงานจากสิ่งที่เป็นวิทยาการก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นั่นคือ เครื่องมือสื่อสาร วัตถุนิยมและ

เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำงานเสริมมากขึ้น จากการ เคยใช้แรงงานคนเพียงอย่างเดียวในยุคก่อนๆ การได้มาซึ่งค่าตอบแทนเลี้ยงตนเองและดูแลคนในครอบครัว จึงต้องดิ้นรนมากขึ้น

วิถีการทำงานในชีวิตประจำวัน

ชีวิตจะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เห็นได้โดยสังเขปในทุกวันนี้ คือมนุษย์ใช้ชีวิตประจำวันอยู่ 2 ด้าน คือใน 1 วัน 24 ชั่วโมง ดังนี้

การทำงานของครอบครัว กับ ชีวิตประจำวัน : ช่วงเช้าตื่นนอน การงานในครอบครัว การอาบน้ำ การแต่งตัว การเตรียมอาหาร การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การเคลื่อนไหวต่างๆ เพื่อทำภารกิจกับสมาชิกในครอบครัว คือหน้าที่ ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันใน 1 วัน

การงานอาชีพ กับ ชีวิตประจำวัน : การเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมหนึ่ง ไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง นั้น มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หากกิจกรรมภารกิจภายในครัวเรือนในช่วงเช้าไม่ปกติ สมาชิกครอบครัวไม่เข้าใจกันกัน มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ลูก สามี ภรรยา ญาติทั้งหลาย ไม่สามัคคีกันมีข้อขัดแย้งกัน ย่อมมีผลกระทบทางอารมณ์ก่อนไปทำงาน ในทางกลับกัน หากช่วงเย็นเลิกงานกลับบ้าน ด้วยภารกิจที่ทำงานไม่ราบรื่น โดยเฉพาะระดับบริหาร ย่อมมีผลกระทบทางอารมณ์ และแบกผลกระทบนั้นกลับเข้ามาสู่สมาชิกในครัวเรือนเช่นกัน

การเคลื่อนไหว เป็น งานเชิงกล ในทางฟิสิกส์ คือ ปริมาณของพลังงานซึ่งถูกส่งมาจากแรงที่กระทำต่อวัตถุให้เคลื่อนที่ไปได้ระยะทางขนาดหนึ่ง งานเป็นปริมาณสเกลาร์ เช่นเดียวกับพลังงาน มีหน่วยเอสไอเป็นจูล

การงานในพระพุทธศาสนา

พระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะบารมี และเทวดากล่าวว่า

ใครนี้ เมื่อมองไม่เห็นฝั่ง ก็ยังกระทำความเพียรว่าอยู่ในท่ามกลางมหาสมุทร ท่านรู้อำนาจประโยชน์อะไร จึงพยายามว่ายอยู่อย่างนี้นัก

ดูกร เทวดาเราพิจารณาเห็นวัตรของโลกและอานิสงส์แห่งความพยายาม เพราะฉะนั้น ถึงจะไม่เห็นฝั่ง เราก็ต้องพยายามว่ายอยู่ในท่ามกลาง มหาสมุทร

เมื่อเทวดากล่าวต่อไปว่า ”ฝั่งมหาสมุทรอันลึกประมาณมิได้ และเมื่อฝั่งยังไม่ปรากฏ ความพยายามของท่านจะสูญเปล่า” พระมหาชนกทรงตอบเทวดา ดังนี้

การงาน อันใดยังไม่ถึงที่สุดด้วยความพยายาม การงานอันนั้นก็ไร้ผล มีความลำบากเกิดขึ้น ความปรากฏแก่บุคคลผู้กระทำความพยายามในอันมิใช่ฐานะใด จะมีประโยชน์อะไรด้วยความพยายามในอันมิใช่ฐานะนั้น

ดูกรเทวดาผู้รู้แจ้งว่าการงานนี้ยังไม่ถึงที่สุดด้วยความพยายามแล้ว ไม่ป้องกันอันตราย ชื่อว่าไม่พึงรักษาชีวิตของตน ถ้าผู้ใดพึ่งละความเพียรในฐานะเช่นนั้นเสีย ก็จะไม่รู้ผลแห่งความเกียจคร้านนั้น ดูกร เทวดา คนบางพวกในโลกนี้ เห็นอยู่ซึ่งผลแห่งความประสงค์ จึงประกอบการทำงานทั้งหลาย การงานเหล่านั้นจะสำเร็จก็ตาม ไม่สำเร็จก็ตามดูกรเทวดา ท่านย่อมเห็นผลแห่ง การงาน อันประจักษ์แก่ตนแล้วมิใช่หรือ คนอื่นๆพากันจมลงในมหาสมุทร เราคนเดียวเท่านั้นพยายามว่ายข้ามอยู่ และได้เห็นท่านมาสถิตอยู่ใกล้เรา เรานั้นจักพยายามตามสติกำลังจักทำ ความเพียรที่บุรุษพึงกระทำ ไปให้ถึงฝั่งแห่งมหาสมุทร

จากพระสูตรนี้จะเห็นได้ว่าหากบุคคลมุ่งหวังจักประสบความสำเร็จอันใดแล้วแห่งการงานนั้นๆ แม้ยังมองไม่เห็นหนทางสำเร็จ ก็จะต้องเพียรด้วยสติอย่างเต็มกำลัง และไม่เอาตัวอย่างของคนที่ทำอย่างกำลังใจยังมุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรค พร้อมใช้สติปัญญาก้าวเดินด้วยความไม่ประมาท

ทำไมคนเราต้องทำงาน

ความสำคัญของชีวิตการทำงาน เป็นสิ่งที่ต้องใช้การเรียนรู้ ใช้ความรู้ ใช้สติปัญญา และความเชี่ยวชาญ ชำนาญ และความอดทน เพื่อตอบโจทย์ของงาน และเพื่อตอบสนองความก้าวหน้า และความสำเร็จแห่งตน และครอบครัว ปัจจุบันนี้ ได้แก่

1. ความต้องการ ทางวัตถุ ปัจจุบัน 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และปัจจุบันไม่พอในยุค AI (Artificial Intelligence) ยุคแห่งวิทยาการก้าวหน้า ต้องเสริมด้วย รถยนต์ ระบบคอมพิวเตอร์หรือเครื่องโทรศัพท์มือถือเพื่อการสื่อสาร รวมถึงระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการประกอบอาชีพ
2. ความต้องการ การนับถือแห่งตนเอง ทุกชีวิตต้องการจุดยืนทางสังคม และต้องการให้ตนเองมีความสำคัญตั้งแต่ระดับสถาบันครอบครัวจนถึงองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องปฏิบัติงานอยู่
3. ความต้องการ การมีกิจกรรม ในที่นี้คือการทำงาน ตั้งแต่งานบ้านงานครัวเรือน จนถึงการประกอบอาชีพ เป็นผู้มีความสำคัญ มีประโยชน์ต่อสังคม ไม่นั่งอยู่เฉยๆ แล้วคิดฟุ้งซ่าน เป็นโรคซึมเศร้า
4. ความต้องการ ริเริ่มสร้างสรรค์ ทุกคนมีเป้าหมายในชีวิต มีวิสัยทัศน์ มีจินตนาการ มีความฝัน ต้องการแสดงออก ต้องการมีส่วนร่วม ในโครงการกิจกรรมสำคัญ เพื่อการนับถือตน และให้ผู้อื่นนับถือ
5. ความต้องการ ตอบสนองปัจจัย ผลการทำงานสำเร็จจะตามมาด้วยค่าตอบแทน ตำแหน่ง และความสุขสมบูรณ์ของชีวิตตน และครอบครัว

ในทางจริยศาสตร์ประเภทอันตวิทยา

ธรรมชาติของจริยศาสตร์อันตวิทยา (Teleological ethics) กล่าวว่า การอธิบายเป้าหมายสูงสุดที่เรียกว่า Summum Bonum มิลล์ (Mill) ยืนยันว่า ทุกการกระทำเป็นไปเพื่อเป้าหมายบางอย่าง (All action is for the sake of some end) และมิลล์ (Mill) มีทัศนะที่คล้ายกับอริสโตเติล (Aristotle) ที่ว่า ทุกการกระทำย่อมมีเป้าหมาย คือความดี ต้นไม้ย่อมมีเป้าหมายของต้นไม้ คือการออกดอกและผล การกระทำของคนย่อมนำไปสู่เป้าหมาย คือความดี และความดีคือความสุข (Good is happiness) และมิลล์ (Mill) ยังมองเห็นว่าคุณค่าของผล ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ล้วนขึ้นอยู่กับผลกระทบ กับคนที่กระทำการนั้นๆ ซึ่งมิลล์ (Mill) สรุปออกมาเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

- 1) การกระทำทุกอย่างมีเป้าหมายเสมอ
- 2) ไม่มีการกระทำใดจะเกิดขึ้นโดยไร้เป้าหมาย
- 3) เป้าหมายกับการกระทำย่อมสัมพันธ์กัน
- 4) การกระทำอันใดอันหนึ่ง จะก่อให้เกิดคุณค่าบางอย่าง
- 5) คุณค่าบางอย่างนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ได้ เป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือไม่ยินดีก็ได้ หรือทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ก็ได้

สรุปได้ว่า มนุษย์จะทำงานเพื่อให้ได้คุณค่าอะไรก็ตามกว่าประสบความสำเร็จ ต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่มีมาให้แก้ไขเสมอ เมื่อจิตใจไม่แข็งแรงพอลดพลังไปต่อ การปรับเปลี่ยนงานให้เหมาะสมกับจริตของตนจึงเกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติของคนทำงาน การทำงานคือชีวิต การเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน คือ

การเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตไปด้วย และนั่นหมายถึงเราต้องเปลี่ยนสังคมการทำงานใหม่ทั้งระบบ หัวหน้าเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมงาน บางคนเปลี่ยนงานบ่อยครั้ง จนหาความก้าวหน้าไม่ได้เลย

อุปสรรคของการทำงาน อุปสรรคการทำงานจะแบ่งเป็น 2 ระดับ

ระดับที่ 1 อุปสรรคส่วนบุคคล คือ บุคคลขาดความรู้ ขาดความชำนาญในการทำงาน หดกำลังใจ พบกับงานยาก พบอุปสรรค ท้อแท้ ขาดกำลังใจมิตร ทีมงานไม่เวิร์ค ประสานงานไม่ได้ผล ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรากฏการณ์นี้อยู่ในกลุ่มมนุษย์ทั้งสี่ การแข่งขันไม่มีค่าว่า มิตรแท้ ชนะคือรอด ต้องอดทน ใจเย็น และสุขุมรอบคอบให้มากที่สุด การขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้ร้ายทั้งตนเอง และเพื่อนร่วมงาน รวมถึงเป็นเหตุให้งานไม่สำเร็จ บริหารงานไม่สำเร็จด้วย สรุป แม้แค่ขั้นได้ขึ้นแรก ก็เกิดปรี๊ดตก กังวลมากมาย

ระดับที่ 2 อุปสรรคส่วนองค์กร เกิดจากการบริหารงานในองค์กรทุกระดับ เช่น วัฒนธรรมของบริษัท นโยบายของบริษัท หลักและวิธีปฏิบัติ แนวทางดำเนินการ สภาพแวดล้อมเชิงสังคม เชิงกายภาพในพื้นที่ในการทำงาน สังคมค่านิยม ที่ออกแบบขับเคลื่อนให้พนักงานหรืองานให้บริการลูกค้าตลอดจนการดำเนินการต่างๆ หากมีข้อกำหนดในรูปแบบบีบบังคับบุคคลจนรู้สึกกดดัน จะทำให้เกิดการลาออกของพนักงานบ่อยๆ ทำให้สูญเสียแรงงานที่ถูกฝึกมาแล้วเป็นอย่างดี

ผู้บริหาร หรือผู้จัดการ, ผู้อำนวยการ เป็นบุคคลที่สำคัญมากในองค์กร เพราะเป็นบุคคลที่สามารถใช้วาจา และนิ้วมือบัญชาการ ออกคำสั่งได้ สร้างข้อได้เปรียบเสียเปรียบได้ วางตำแหน่งสำคัญของงานได้ วางหน้าที่ได้ หากไม่ชัดเจนขาดความมั่นคงในการทำงานให้กับพนักงาน ใช้งานนอกเวลามากเกินไปทำให้พนักงานขาดการปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ก่อให้เกิดความเครียดต่ออารมณ์ของพนักงานทั้งในองค์กรกระทบถึงครอบครัว

คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพ 12 ประการ

1. ความขยันอดทน
2. ประหยัด รู้จักใช้จ่าย
3. ฉลาด รอบคอบ มีไหวพริบดี
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
5. มองการณ์ไกล รู้เท่าทันคน และประเมินเหตุการณ์ได้อย่างแม่นยำ
6. ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม
7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
8. รักษาสุขภาพ มีสุขภาพดี
9. มีทักษะ เชี่ยวชาญในอาชีพ
10. มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน ต่อองค์กรและอาชีพ
11. ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบสูง มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ
12. หมั่นพัฒนาตน แสวงหาความรู้ในแนวทางใหม่ในการทำงาน

สรุปได้ว่า ทั้ง 12 ข้อจะว่าปฏิบัติได้ง่ายก็ง่าย สำหรับบุคคลที่มุ่งมั่น จะว่ายากก็ยาก สำหรับผู้ที่บอกกับตนเองเสมอว่าฉันพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างนี้มาตลอดแล้ว จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรให้พร้อมตอบโจทย์ทั้ง 12 ข้อบนเวทีการแข่งขัน ที่ประกอบไปด้วยสถานะคุณภาพของความสำเร็จที่ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของ “อารมณ์”

สิ่งที่คนทำงานต้องพบเจอในแต่ละวัน

อารมณ์ คือ สิ่งที่หน่วงเหนี่ยวจิตใจ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดสภาวะ ความรู้สึก คิดนึกจำเรื่องราวได้ทั้งชั่วและดี สิ่งที่ทำให้จิตรับรู้ทางอารมณ์ทั้งของเราและผู้อื่นๆ ได้แก่ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ) ก่อให้เกิดการปรุงทางใจแต่ง ต่างๆ นานา การปรุงแต่งนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อากาโรของจิตหรือเจตสิกและ**อารมณ์พื้นฐาน** ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ มีอะไรบ้าง

- 1) **โกรธ (Anger)** เป็นหนึ่งในอารมณ์ที่ทรงพลังที่สุด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โทสะ
- 2) **กลัว (Fear)** เป็นอารมณ์ที่สำคัญในการอยู่รอดของมนุษย์ ความกลัวจะเกิดขึ้น กลัวอยู่ไม่รอด กลัวการกระทำผิด ความเสี่ยง กลัวอันตราย กลัวทุกเรื่องตามสัญชาตญาณของมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์กล่าวถึงความกลัวไว้ใน “อรรถกถาสุตต” นานาประการ
- 3) **มีความสุข (Happiness)** คือ อารมณ์ทางบวกที่ทุกคนอยากมีมากที่สุด เป็นภาวะที่บุคคลพึงพอใจ สิ่งรอบตัวที่ดื่มดี ความสำเร็จ ได้ตำแหน่ง เงินเดือน ในทางพระพุทธศาสนาเรียกอารมณ์นี้ว่า โสมนัสเวทนา
- 4) **เศร้า (Sadness)** สภาวะของความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ สิ้นหวัง เศร้า ร้องไห้ ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร เงี้ยวซาและเมินเฉย พ่ายแพ้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียก โทมนัสเวทนา
- 5) **ประหลาดใจ (Surprise)** เป็นอารมณ์ที่เป็นได้ทั้งทางบวก ทางลบ หรือจะกลางๆ ก็ได้ ประหลาดใจเป็นอารมณ์ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่คาดคิด ตามปรากฏการณ์ของการทำงาน
- 6) **ดูถูกเหยียดหยาม (Contempt) หรือ ขยะแขยง (Disgust)** เป็นอารมณ์ที่อยู่ในสภาวะถือตัวถือตน รับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสหรือผัสสะ ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ รังเกียจ แต่ต้องร่วมกัน การอยู่เหนือบุคคลอื่น หรือว่าบุคคลอื่นๆ อยู่เหนือตัวเรา อารมณ์นี้ทางพระพุทธศาสนา จะประกอบไปด้วยทิฐิและมานะมนุษย์ เมื่อทำงานที่อยู่บนพื้นฐานของอารมณ์ดังกล่าว ในการทำงานหรือแม้แต่การสื่อสารบนมือถือก็คือแหล่งก่อความอารมณ์ หากขาดสติ สมาธิ และอ่อนไหวตามสิ่งกระทบ บางคนลืมนั่นเข้าร่วมกันเป็นผู้พิพากษาทำลายอนาคตผู้อื่นทางอ้อมโดยไม่รู้ตัว เมื่ออารมณ์มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ต่อผลได้ผลเสียในการทำงานจะจัดการได้ จิตต้องมีเครื่องอยู่ เพื่อป้องกันไม่ให้จิตซัดส่ายไปตามธรรมชาติของจิต ในทางจิตวิทยาทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ล้วนมีผลกระทบซึ่งกันและกัน เพราะทุกกิจการงานทุกตำแหน่งล้วนเกี่ยวข้องกัน สุขภาพจิตที่ดีจะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี

จิตวิญญานของคน พัฒนาได้ ความหมายของจิตวิญญาน ในที่นี้หมายถึง คุณธรรมในตน ความฉลาด ในการตัดสินใจประกอบด้วย 1. การเป็นผู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่เสมอ ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต้องมีคุณธรรม เกิดการยอมรับและเคารพในผู้อื่น 2. พัฒนาความรู้ ได้ด้วยการรู้จักคิดวิเคราะห์ วิชานซึ่งประกอบด้วยพื้นฐานทางความคิดที่ถูกต้อง เป็นความจริงที่มีประโยชน์ 3. พัฒนาได้ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เข้มแข็ง หยุดการปรุงแต่ง คือขบวนการพัฒนาสติ ด้วยฐานแห่งกายภาพ ทางความรู้สึกทางสภาวะจิต และทางสังขาร

สรุปได้ว่า จิตวิญญานสามารถพัฒนาได้ด้วยขบวนการดังกล่าว ผู้ที่มีจิตวิญญานที่พัฒนาแล้ว ย่อมทำพุดคิดได้อย่างน่าเคารพยกย่อง และที่สะดวกคือทุกวันนี้ วิทยาการก้าวหน้าวิชาฝึกสมาธิตั้งแต่ครั้งพุทธกาลถูกนำมาประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับชีวิตประจำวันเจริญสติได้ตลอดเวลา ไม่ต้องไปอยู่ในป่าในเขาในวัดเหมือนก่อน

การเตรียมสมองและร่างกาย อย่างง่ายๆ เพื่อพร้อมใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. นิ่งหลังตรง อย่าเผลอนั่งหลังค่อมห่อไหล่ในขณะทำงาน เพราะทำให้กับเซลล์ประสาทใหม่ในฮิปโปแคมปัส (hippocampus) อันเป็นส่วนประกอบของสมองในมนุษย์ และเป็นส่วนหนึ่งของระบบลิมบิก (limbic system) ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความทรงจำระยะยาวของสมองกลีบข้าง ทำงานไม่สมบูรณ์
2. การเรียนรู้ภาษาใหม่ๆ วันละคำ รู้คำศัพท์ใหม่ๆ วันละคำ เช่น ภาษาท้องถิ่น ภาษาต่างประเทศ ภาษาประเทศเพื่อนบ้านได้หมด ช่วยพัฒนาสมองเพิ่มความแข็งแรงให้กับ เซลล์ประสาทใหม่ๆ ในฮิปโปแคมปัส
3. กินดาร์กช็อกโกแลต ผงโกโก้ หรือกินบลูเบอร์รี่ เพราะมีสารที่ชื่อว่า ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) สามารถกำจัดอนุมูลอิสระ และส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด กระตุ้นออกซิเจนให้ไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น และช่วยป้องกันการอุดตันในเลือด และ สารโพลีฟีนอลส์ (Polyphenols) สนับสนุนในการป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย ช่วยให้อารมณ์ดี ลดความซึมเศร้า เบื่อหน่าย สารทั้ง 2 นี้ จะช่วยให้มีชีวิตชีวา
4. การเดินเร็วๆ หรือการออกกำลังกายในจังหวะที่เคลื่อนไหวเร็วๆ พอประมาณ (ตามวัยตามอายุ) จะช่วยให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองได้ดี และยังช่วยเพิ่มพลังสมองได้อีกด้วย
5. การใช้มือข้างที่ไม่ถนัด เช่น ถนัดขวาก็หัดใช้มือข้างซ้ายหยิบจับของ ทำกิจกรรมบ้าง จะทำให้สมองตื่นตัวกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย และเซลล์สมองจะทำการเชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพและมหัศจรรย์
5. การจินตนาการ ทุกคนมีภาพฝัน การจินตนาการก่อนลุกขึ้นมาจากเตียงสัก 4-5 นาที ถึงวาดถึงความสำเร็จในอนาคต นึกถึงบุคคลตัวอย่างที่ชื่นชอบ จะทำให้สมองสร้างพลังเชิงบวก ลดการเป็นอัลไซเมอร์
6. สำคัญมาก หาเวลาว่างๆ สักสิบนาที่ใน 1 วัน หรือวันละ 2 ครั้ง หาที่เงียบๆ สงบๆ ปราศจากเสียงรบกวน **ฝึกสมาธิ** เพื่อช่วยให้ระบบประสาทสงบลง สมองจะไม่ฟุ้งซ่าน หรือขณะทำงาน หากไม่มีเวลาจริงๆ ก็หาช่วงเวลาทำความสงบสัก 5-10 นาทีต่อวัน จะช่วยให้สมองที่ฟุ้งซ่าน สงบลง ความคิดจะถูกจัดระเบียบให้เข้าที่เข้าทาง ลดอารมณ์ที่หงุดหงิด
7. การนอนหลับ ที่เพียงพอ มีบทพิสูจน์ว่าช่วงนอนหลับสนิท คลื่นสมองจะทำงานหรือทำหน้าที่ในการซ่อมสมองตอนนอนหลับ การดมกลืนหอมระเหยหรือการฟังเสียงคลื่นไปโน้ล่อนบิซ ขณะพักผ่อน จะกระตุ้นโหมดความสุขให้ทำงาน เพิ่มอารมณ์เชิงบวกต่อภารกิจประจำวัน
8. การเขียนขอบคุณ กล่าวขอบคุณบ่อยๆ กับสิ่งที่ผ่านเข้าไปในชีวิต คือการเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานและการอยู่ร่วมกัน จะทำให้เราลดอัตตาตัวตน และมองทุกสิ่งรอบกายอย่างเป็นสุข มีอารมณ์เชิงบวก

ทุกคนแม้มีคุณสมบัติทางจิตใจและปัญญาที่ไม่เหมือนกัน แต่ก็สามารถพัฒนาได้เท่ากัน หากจิตพร้อมสมาธิดี มีสติสัมปชัญญะดี มีปัญญาดี สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ทุกที่ทุกปรากฏการณ์ ความสำเร็จนั้นย่อมเป็นของตน เหมือนพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะบารมี

การนั่งสมาธิ 10 นาที ต่อวัน ดีต่อการเตรียมตัวไปทำงานอย่างไร

1. ลดความเครียดหรือบรรเทาความเครียด (Relieving stress) ลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลนี้โซม เพราะฮอร์โมนชนิดนี้ หากมีมากเกินไป จะไปกระตุ้นต่อมหมวกไต ให้มีค่าสูง ผิดปกติ จะเกิดอาการภูมิแพ้ มีผื่นคัน

2. สมาธิ ทำแบบขั้นพื้นฐานอย่างง่าย ๆ คือ ครั้งละ 5 นาที 3 เวลา/วัน ทำให้สติรอบคอบ (Increasing cautiousness) ในการทำงาน หรือหลับตาหายใจเข้า-ออกลึกๆ ซ้ำๆ ให้บ่อยครั้งคือขบวนการกำจัดความเครียด

3. เกิด Soft Awareness ทำให้เรารู้สึกได้ถึงความคิด ทำให้สมองปัญญาดี (Having a bright mind) รับรู้จากเกิดขึ้นของการปรากฏขึ้น-ลงของนาณารมณ์ โดยละเอียด

4. การนอนหลับสนิทในเวลาปรากฏในตารางนาฬิกาชีวิตคือไม่ควรนอนหลัง 24.00 นาฬิกา จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การทำให้ร่างกายหลับสบายคลายกังวล (Getting restful sleep) จะมีความพร้อมกับการงานในวันรุ่งขึ้น

5. ร่างกายได้ประโยชน์ ลดความดันโลหิต รักษาโรคความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ (Relieving sickness)

6. เป็นคนอารมณ์ดีหรือมีความสุขพิเศษ (Experiencing exceptional happiness) ไม่โมโหง่าย ไม่โกรธง่าย และจะเกิดรู้สึกดี ๆ อารมณ์ดี ใครๆ อยู่ใกล้แล้วไม่เครียด ทำให้จิตใจอ่อนโยน (Having a tender heart) ทั้งยังเป็นพลังเชิงบวกให้กับคนรอบข้างและผู้ร่วมงาน

7. ทำให้ระงับความร้ายกาจ (Restraining despicable acts) มีสติก่อนตัดสินใจ รู้ถูก รู้ผิด แม้ทำผิดไปแล้วก็กลับใจได้ (Increasing likelihood of repentance)

8. เป็นบุญเป็นกุศล (Performing meritorious deeds) จิตเป็นสุข กายเป็นสุข

มาตรฐานสุขภาพ 10 ประการ ด้านร่างกาย ที่ทำให้มนุษย์เราบรรลุเป้าหมายของสุขภาพที่แข็งแรง จากการวิเคราะห์ของกองอนามัยโลก ได้กำหนดมาตรฐานสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้ :-

1. ในชีวิตประจำวันที่สับสนต้องทำตัวให้ปล่อยวางบ้าง อย่ากดดันตนเอง และเร่งรีบจนเกินไป

2. มีสุขนิยมในการบริหารงาน

3. จะต้องพักผ่อนให้พอ นอนให้หลับ

4. จะต้องมีความจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถทนต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของสภาวะต่างๆ รอบตัว

5. จะต้องมีความมุ่งมั่นต่อโรคภัยไข้เจ็บ

6. ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม

7. รักษาดวงตาให้แจ่มใส

8. ฟันและเหงือกต้องสะอาดแข็งแรงไม่ป่วย

9. ผสมสะอาดไม่เป็นรังแค

10. กล้ามเนื้อแข็งแรง เวลาเดินเคลื่อนไหวขยับกายต้องคล่องแคล่ว

สรุป

บริบทต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ จะเห็นได้ว่า ในทุกข้อของการดูแลสุขภาพร่างกาย ต้องมีการฝึกสมาธิเข้าไปบริหารจัดการ อารมณ์ ความคิด และจิตด้วยเสมอ ทุกการเคลื่อนไหวของกายจิตก็ทำหน้าที่ติดตามการเคลื่อนไหวโดยอัตโนมัติ เพราะตามหลักพระพุทธศาสนากายกับจิต ต้องทำงานร่วมกันอย่างทอดทิ้งกันไม่ได้

เมื่อจิตยึดกาย ยึด เมื่อจิตเศร้าหมองกายสะท้อนความเศร้าหมอง หู ตา จมูก ลิ้น กาย กระทบสัมผัส จิตก็ทำหน้าที่รับรู้การกระทบสัมผัส และปรุงแต่งให้เจ้าของกายโดยอัตโนมัติ ชาวบ้านเรียกกันว่า “มน” หาก

บริหารจัดการได้ ผูกพันให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ต้องการแล้ว สมาธิจะปรากฏ สิ่งที่สำคัญก็คือจิตนั้นท่านเรียกว่าเป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน พอจิตสงบ ปราศจากสิ่งกระทบของอารมณ์เชิงลบทั้งปวงในข้างต้น จิตก็พร้อมที่จะตื่นตัว และมีความหนักแน่นมั่นคง จะใช้ทำงานอะไรก็ได้เรียกว่า ธรรมะในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งมีคุณค่ากับคนทำงาน ทุกคนมีโอกาสมีคุณสมบัตินี้ได้ทุกคน “ชีวิต อรรถภาพ สุขและทุกข์ทั้งมวล เป็นธรรมประกอบกันเสมอด้วยชีวิต”

สมดังคำตรัสขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือปฎิหาริย์ข้อที่ 1.3 อนุศาสน์ปฎิหาริย์ คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา ความรู้อันจากเกิดปัญญาที่เห็นความจริงตามหลักธรรมของพระพุทธองค์ เป็นมหัศจรรย์กว่าสมาธิคือพื้นฐานให้เกิดปัญญานั้น ปัญญาที่เหมาะสมกับการนำมาบริหารจัดการอารมณ์ ในการใช้ชีวิตประจำวันทั้งกับครอบครัวและในองค์กร อยู่กับหน้าที่โดยไม่ยึดหน้าที่ ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ทุกปัจจุบันขณะ

บรรณานุกรม

- ตุ้ตะจิง (ดร.สุนันทา กฤตไกรวัน) (2562). ธรรมสาส์นจากตุ้ตะจิง. พิมพ์ครั้งแรก กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์บางกอกบลิ๊อค.
- นันทิดา ยานะสอน. เรียบเรียง.(2564) เอกสารประกอบการเรียนชั้นจุฬอภิศรรรมมิกโทปริเฉทที่ 3, 7. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร ธนาเพรส จำกัด.
- นวลฉวี วรรณพนธ์. นาฬิกาชีวิต. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : ฟาอภัย จำกัด .
- นิตยา ศรีสังวาลย์. (2541). ความรู้อนามัยสำหรับผู้สูงอายุพิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : นสพ. สุขภาพใจ.
- พระไตรปิฎก.(2566). ฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : PRINTED IN CHINA.
- พระมหาพรชัย สิริวิโร,ผศ.ดร. (2562). พุทธจริยศาสตร์เป็นจริยศาสตร์ประเภทอันตวิยาหรือกรณีธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระวิญญูญาณวโรดม.(สนธิ์ ป. 5).วัดบวรนิเวศวิหาร.(2555).อุปกรณ์กัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐานและคิริมานนทสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 14. โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมมงคลญาณ(พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร).(2555).หลักสูตรครูสมาธิเล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : พันธนา บรรจุภัณฑ์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2565). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร : ผลิตีมี.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต).(2560). สมาธิแบบพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร. บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.
- สมภาร พรหมทา.(2547). พุทธปรัชญาในพระอภิธรรมปิฎก. ภาควิชาคณะอักษรศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : ปัญญฉัตร บุคส์ บายติ่ง จำกัด.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2560). พุทธปรัชญาในสูตรตันตปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม : สาละพิมพ์การ.
- กริช สืบสนธิ์. (2537). วัฒนธรรมและพฤติกรรมสื่อสารภายในองค์กร.กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์. Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). <สมาธิโดยรูปแบบ กับสมาธิโดยสาระ <ความรู้ - ความรู้สึก > <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/66/4>.
- ผจญ เฉลิมสาร. (2555). คุณภาพชีวิตการทำงาน. สืบค้นจาก www.ociecity.go.th/article_attach.
- ร.ศ.ดร.ไพศาล ไกรสิทธิ์. ที่ 11:24. ส่งอีเมลล์ข้อมูลนี้ BlogThis.แชร์ไปที่ Facebookแชร์ใน Pinterest.
- วัดญาณเวศกวัน. สมาธิโดยรูปแบบ กับ สมาธิโดยสาระ-Dhamma Writings. https://www.watnyanaves.net_ > book-reading.
- Experience Dropbox วิธีเอาชนะอุปสรรคสู่ของสมดุระหว่างชีวิตกับการทำงาน: <https://experience.dropbox.com/th-th/resources/ba>.
- lbsoffical. สมาธิคืออะไร : <https://www.lbsoffical.com> > meditation1.
- ooca.com. 7 อารมณ์พื้นฐานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ และการจัดการ : <https://ooca.co> > บล็อก > จิตวิทยาทั่วไป

Wikipedia. <https://th.wikipedia.org> > wiki > สมาชิก

Wikipedia. <https://th.wikipedia.org> > wiki > เจตสิก

Wikipedia.งาน (พินิจ) : <https://th.wikipedia.org> > wiki > งาน_(พินิจ).

Sanook.com. อารมณ์ - พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน : <https://www.sanook.com> > dictionary > dict > search.

Sanook.com. พจนานุกรมแปล ไทย-ไทย ราชบัณฑิตยสถาน :

<https://www.sanook.com> > dictionary > dict > search

The BookTeller. สมอช่อไม้ 10 วิธีสุดง่าย ทำตามได้ในชีวิตประจำวัน | อาหารสมอง : <https://youtu.be/gLPqY1Xt95g?si=ogysCkF-b6NfQASv>.