

## การครองตน ครองคน ครองงาน

**การครองตน** ก็คือ การคุ้มครอง รักษา สร้างเสริมชีวิตทั้งส่วนกายและส่วนจิตใจ ให้มีคุณค่ามีประโยชน์ การครองตนนั้นมี ๒ อย่าง คือ

### ๑. ครองกาย

### ๒. ครองจิตใจ

ครองกาย เริ่มต้นจากปัจจัย ๔

๑. **เรื่องอาหาร** รู้จักกินและดื่มอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถูกต้องตามหลักโภชนาการ งดเว้นจากการกิน การดื่มสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ร่างกายทุกอย่าง กินรู้จักประมาณ กินแก้หิว มิได้กินแก้ความอยาก ออยาก อวด ออยากเด่น ออยากดัง

๒. **การนุ่หม่ม** ก็ต้องคำนึงถึงระเบียบ ประเพณีที่ดีงาม พอเหมาะพอควร เหมาะสมแก่เวลาและสถานที่ ไม่เห่อเหิมตามความโหม้ณา รู้จักประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย อย่าคิดว่า ถ้าไม่มีอย่างเขา เราจะน้อยหน้า จึงไม่เพียงซื้อหามาจริงๆที่ไม่จำเป็น

๓. **เครื่องที่อยู่อาศัย** รวมทั้งเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ จัดหามาไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ไม่ให้เกินกำลังของตน ถือภายิตว่า “นกน้อยทำรังแต่พอตัว”

๔. **ยารักษาโรค** เป็นปัจจัยสำคัญเหมือนกัน ยาสามัญประจำบ้านควรถจัดไว้ ถึงคราวจำเป็นยามค่ำ คื่น เกิดอาการผิดปกติขึ้นมาจะได้หยิบใช้ได้ และถ้าหากเจ็บป่วยขึ้นมา ก็ควรจะปรึกษาแพทย์ เพื่อบำบัดรักษา อย่าไปคิดวินิจฉัยโรคเอาเองด้วยการเดา บางมีเป็นไม่มาก แต่เพราะคิดเอาเอง เกรงว่าจะเป็นโรคนั้น โรคนี้ เกิดความกลัวตายขึ้นมา ก็มีความทุกข์เดือดร้อน ทั้งๆที่หมอยังไม่ได้วินิจฉัยชี้บอก เราก็เป็นหมอเดาเสียเอง บางคนเจ็บป่วยขึ้นมา แทนที่จะไปปรึกษาหมอยาแต่กลับ ไปหาหมอคู เกิด...ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้ตนเอง

**ครองจิตใจ** พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตเป็นนาย จิตเป็นผู้บังคับบัญชา เป็นผู้สั่งงาน เมื่อเราเข้าใจผิด เห็นผิด ก็ทำให้ทำผิด พุ่ผิด คิดผิด ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้น แต่เมื่อเราเห็นถูก เข้าใจถูก ก็เป็นเหตุให้ทำถูก พุ่ถูก คิดถูกต้อง เป็นความดีมีประโยชน์ นำความสุข เจริญมาสู่ตนเองและส่วนรวม

การครองตนส่วนจิตใจ เริ่มต้นจากก่อนนอน ทำวัตรสวดมนต์ ทำจิตให้เป็นสมาธิ นั่งสมาธิ เป็นผู้มิเหตุผลไม่ใช้อารมณ์ มีความอดกลั่นอดทน มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักให้อภัย ระวังความโกรธไว้ให้ได้ ไม่ผูกใจเจ็บ รู้จักวางอารมณ์ ทั้งความรู้สึกที่เราร้อนหงุดหงิดวุ่นวาย ทำใจให้สบายๆ ตั้งจิตแผ่เมตตาว่า จงเป็นสุขๆ เถิด อย่ามีเวรมีภัยมุ่งร้ายต่อกัน จงมีความอยู่เย็นเป็นสุขทุกรูปทุกนามเถิด แม้เบื้องแรกใจมันไม่ยอม แต่เราฝึกบ่อยๆเข้า จิตใจจะมีความสงบ เย็นสบาย มีความสุขกายสุขใจ ศิวพรรณผ่องใส เป็นที่รัก เคารพ นับถือของคนทั่วไป กล่าวได้ว่า เป็นคนมีเสน่ห์ทางธรรม นำความสุขมาให้ผู้อยู่ใกล้ได้คบค้าสมาคม

### การครองคน

ชีวิตมนุษย์ที่เกิดมา มิได้อยู่คนเดียวโดดๆ โดดๆ จำเป็นจะต้องมีความผูกพันกับผู้อื่น เริ่มต้นจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายและญาติมิตร ซึ่งล้วนแล้วก็ต่างจิตต่างใจ ต่างวัยต่างเพศ ต่างความคิด ต่างอาชีพการงาน ถ้าไม่มีสิ่งประสานจิตใจ ย่อมเกิดทุกข์โทษเวรภัยได้

ฉะนั้นจึงจำเป็นที่เราจะต้องอาศัยธรรมะ เป็นการครองใจกันและกันเอาไว้ เริ่มต้นจากตั้งความปรารถนาดี มีความเมตตาปราณี เห็นอกเห็นใจเรา ไม่เป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละ แบ่งปันสิ่งของเพื่อผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม เพราะผู้ให้ย่อมเป็นที่รักนับถือของผู้รับ โลกของเราจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ก็เพราะการสงเคราะห์ช่วยเหลือกันนี้แหละ

จะพูดจาพาทิ ก็ตั้งจิตประกอบด้วยเมตตา หวังประโยชน์ต่อผู้ฟัง พูดความจริง อ่อนหวาน สมานสามัคคี ไม่หยาบคายหรือเหลวไหล อย่าดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ไม่ยกตนข่มท่าน ให้เกียรติแก่คู่สนทนา เปิดโอกาสให้คนอื่นพูดบ้าง อย่าเป็นคนอวดรู้พูดไม่หยุด ยินดีรับฟังและตั้งใจฟังเมื่อคนอื่นกำลังพูด รู้จักเวลาและสถานที่ เราควรพิจารณาว่า เรากำลังพูดกับใคร พูดอย่างไร พูดเพื่ออะไร ที่ไหน เหมาะสมหรือไม่ พูดให้กำลังใจแก่บุคคลที่กำลังประสบปัญหาเกิดความท้อแท้ แนะนำวิธีเพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องต้องมีประโยชน์ ไม่พูดซ้ำเติมผู้บกร้องผิดพลาด มีจิตเมตตากรุณาต่อเขาเหล่านั้น หาทางช่วยเหลือสงเคราะห์ตามกำลังความสามารถของตน

คราวใด ได้รู้ ได้เห็นท่านผู้ทำความดี มีความสำเร็จในหน้าที่การงาน ก็แสดงความยินดีด้วยวาจา หรือพลอยยินดีด้วยจิตใจ ไม่อิจฉาริษยา ไม่นินทาว่าร้ายใคร แม้ตนเองทำไม่ได้ ทำไม่ถึง ก็พึงวางใจเป็นกลางๆ คิดเอาอย่างท่านผู้ผ่านความสำเร็จนั้นๆ มาแล้ว

การปรารถถึงคุณความดีของผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง ถือว่าเป็นการให้กำลังใจและให้เกียรติแก่ผู้ที่เราพูดถึง แนวตรงกันข้าม ถ้าเราพูดถึงความบกพร่องผิดพลาดของผู้อื่น ถือว่าเป็นการทำลายเกียรติศักดิ์ศรีของเขา ทำให้เขาหมดความเคารพนับถือได้ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ว่า

เขามีเลวอยู่บ้างช่างหัวเขา                      จงเลือกเอาสิ่งที่ดีเขามีอยู่

เป็นประโยชน์แก่โลกบ้างยังน่าดู                      ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย

ความเป็นคนรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเคารพนับถือต่อผู้ใหญ่ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ปรารถนาดีต่อผู้น้อย คอยชี้แนะให้กำลังใจในการสร้างคุณงามความดี มีประโยชน์ ชี้อิทธิบาทที่บกร้องที่ควรงดเว้น ด้วยจิตเมตตา ไม่เย่อหยิ่งทะนงตน มองเห็นคนเป็นคนเหมือนกัน จึงพอจะกล่าวได้ว่า เป็นการครองคน...

## การครองงาน

การทำงานทุกชนิด จำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างสนับสนุน งานนั้นๆจึงจะสำเร็จลงด้วยดีมีคุณค่า มีประโยชน์ การทำงานจะต้องมีความขยันหมั่นเพียรอดทน การฝึกฝนให้มีความชำนาญ สร้างความพอใจในงาน รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่นั้นๆ พิจารณาตรวจตราดูบ่อยๆ สิ่งใดที่เห็นว่าบกพร่องก็ต้องรีบแก้ไข สิ่งใดเป็นความถูกต้องดีงาม ก็ภูมิใจรักษาคุณภาพนั้นไว้ดำเนินต่อไป และเป็นผู้ยินดีรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น เพราะคนเรามองของตัวเองไม่เห็นหมด แต่คนอื่นมองเราเห็นตลอดทั้งส่วนกาย ส่วนการงานและกิริยามารยาท ผู้ที่ให้ข้อคิดแก่เราย่อมเป็นผู้หวังดีต่อเรา มิฉะนั้นเขาจะเฉยเสีย ปล่อยตามเรื่อง ตัวใครตัวมัน แม้เขาเห็นเราว่าทำอะไรบกพร่องแทนที่จะเมตตาชี้ทาง เขากลับยู่ให้เราล่าตัวลงไปมากกว่านั้นจนถอนไม่ขึ้น กว่าจะรู้สึกตัวก็สายเสียแล้ว ฉะนั้นเราควรฟังความคิดเห็น ข้อแนะนำของผู้อื่นบ้าง พระพุทธองค์ยังตรัสไว้ว่า “พึงมองท่านผู้ชี้โทษ ความบกพร่องของเราเหมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้”

การดีเพื่อก่อยอมเป็นบ่อเกิดแห่งความถูกต้องดีงาม มีท่านผู้รู้กล่าวว่า การสร้างพระพุทธรูปจะได้สวย มีลักษณะงาม ถูกต้องตามพุทธลักษณะนั้น ต้องอาศัยช่างดีที่ฉลาด ต้องเชิญท่านมาดีให้ว่าตรงนั้นๆ ควรจะแก้ไขอย่างนั้นๆ ตรงนี้ควรจะแก้ไขอย่างนี้ บางทีต้องลงทุนไปอ่อนนอนหรือจ้างให้มาดีให้ จึงได้พระพุทธรูปที่งามถูกต้องลักษณะ หลวงพ่อชาเคยพูดว่า “คำนิทานมีค่ากว่าคำสรรเสริญ” เพราะคำนิทานจะทำให้เราระวังตัว ตรวจตราดูตัวเอง ถ้าเห็นว่าไม่ถูกไม่ควรก็รีบแก้ไข เรียกว่าทำให้ดีเสมอตัวและดียิ่งขึ้น ส่วนคำสรรเสริญนั้น อาจทำให้เราดีมัวตัว หยิ่งผยองลำพอง นี้กว่าตัวดีตัวเด่นแล้ว เรียกว่ามีค่าเสมอตัวและต่ำลงไป ขาดความระมัดระวังตนเอง อาจจะได้รับอันตรายในภายหลังได้

การทำงานจะต้องเป็นผู้ที่ ตรงต่อเวลา

ตรงต่อหน้าที่ และ

ตรงต่อบุคคล

คนเราถ้าเป็นคนตรงต่อเวลา ทำงานอะไรก็เป็นขึ้นเป็นอัน ไม่โยกโย้ไ้อ้อื้อ มาทำงานสายๆ แต่เวลากลับกับกลับก่อนเวลา หรือจ้องแต่จะถึงเวลา ทำให้การงานไม่เจริญ เขาเรียกว่า “มาแบบไทย ไปแบบฝรั่ง” การงานมีแต่พังกับพัง ยิ่งเรานัดหมายอะไรกับใครไว้ ถ้ามาไม่ตรงเวลาก็ทำให้เกิดความเสียหาย ขาดความเคารพนับถือจากผู้อื่น ถ้าทำสัญญาค้าขายก็ต้องถูกปรับ ได้รับแต่ความขาดทุน

การไม่ตรงต่อหน้าที่ก็ทำให้งานเสียหาย ไม่รับผิดชอบในหน้าที่ เรามีหน้าที่อย่างนี้กลับไปทำอย่างโน้น ทำไม่ตรงกับหน้าที่ที่มอบหมาย ย่อมทำให้งานเสียหาย การเป็นคนเหลวไหล โลเลใช้ไม่ได้ ขาดความเชื่อถือ เขาเรียกว่า “มีหน้าที่ที่อื้อลู่ แต่กลับไปเผาถ่าน”

การตรงต่อบุคคลก็คือ งานของเราขึ้นตรงต่อผู้ใด ก็เอาใจใส่ ทำให้เต็มที่ มีความเคารพนับถือในผู้นั้น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักกาลเทศะ ไม่อวดดีดีเสมอ ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก รู้จักที่ต่ำที่สูง พยายามทำให้อะไรพอเหมาะพอควร ตั้งจิตตั้งใจทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่เป็นคนประจบสอพลอ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่โกงเอาผลงานของผู้อื่นว่าเป็นของตน...

ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เอาเปรียบผู้น้อย เห็นใจมีเมตตา ให้อภัยต่อผู้น้อย มีความเอื้อเฟื้อเจือจล คราวใดผู้น้อยเกิดความขัดข้องมีความขัดสน ก็สงเคราะห์ด้วยปัจจัย ๔ ให้กำลังใจ ให้ข้อคิด ให้คำแนะนำ เป็นที่พึ่งของผู้น้อยได้ ไม่ดูถูกเหยียดหยามหรือบีบบังคับใช้อำนาจบาตรใหญ่ มีจิตประกอบด้วยเมตตากรุณา ปราศจากดี มีแต่จะเพิ่มพูนความสามัคคี มีความเคารพนับถือและเห็นใจกัน

พระพุทธองค์ตรัสสอน การทำงานไว้ ๓ อย่าง คือ

๑. ประพฤติให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
๒. ประพฤติให้เป็นประโยชน์ต่อญาติมิตร
๓. ประพฤติให้เป็นประโยชน์ต่อชาวโลก

พระพุทธองค์ได้ทรงประพฤติให้เป็นประโยชน์ต่อพระองค์เอง ต่อพระญาติและมิตร ต่อชาวโลกมาด้วยการเสียสละอย่างใหญ่หลวง เป็นการเสียสละที่ยากจะมีผู้เสมอเหมือน จึงเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นที่เคารพสักการะของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ธรรมะที่พระองค์ตรัสสอนกระจายออกไปเป็นวงกว้าง เพื่อให้ได้ยอมนำความสงบสุขร่มเย็นมาสู่หมู่มนุษย์และสัตว์มากขึ้นเพียงนั้น ผู้ปฏิบัติตามย่อมได้รับผลอันสมควรแก่การปฏิบัติ มีท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า ค่าของคนอยู่ที่การทำประโยชน์ ทำประโยชน์น้อยก็มีค่าน้อย ทำประโยชน์ปานกลางก็มีค่าปานกลาง ทำประโยชน์สูงสุดก็มีค่าสูงสุด ดังนั้นการครองงานที่ดีก็คือการทำประโยชน์ที่ดี มีคุณค่านั่นเอง

สรุปแล้ว การครองตน ครองคนและครองงาน ล้วนแต่เป็นการครองความเป็นคนดี ได้แก่รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลเวลา รู้จักสังคม รู้จักบุคคลที่ควรคบ รวมแล้วความเป็นผู้รู้ดังกล่าวมา ย่อมกล่าวได้ว่าเป็นผู้มีสมบัติของคนดีนั่นเอง จึงขอเชิญชวนท่านผู้อ่านทั้งหลาย ได้พิจารณาหาทางครองสมบัติของคนดีไว้ได้ ย่อมชื่อว่า เป็นการครองตน ครองคนและครองงานที่ถูกต้องสมบูรณ์ เพิ่มพูนไปด้วยประโยชน์นานาประการ