



ชื่อหนังสือ	คนสำราญ งานสำเร็จ ศิลปะแห่งการทำงานอย่างมีความสุข
ผู้แต่ง / ผู้แปล	ว.วชิรเมธี
ISBN	9789749898154
ขนาด (w x h)	137 x 162 mm.
ปก / จำนวนหน้า	ปกอ่อน / 177 หน้า
หมวดหนังสือ	ศาสนาพุทธ

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 พระธรรมชั้นแรกของพระพุทธเจ้า มองในเชิงปริมาณ จะเห็นว่า มีมาก และยากต่อการศึกษา มีคนถามว่าจะย่อให้เหลือข้อเดียวได้ไหม พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ย่อได้ นั่นคือ ขอให้เรามีสติ ถ้ามีตัวนี้ทุกอย่างง่ายหมด คนเราถึงจะมีอำนาจ มีเงิน มีบิรวาร มีตำแหน่งทุกอย่าง แต่ขาดสติตัวเดียวก็ทำให้ทุกอย่างหมดสิ้นไปได้ เหมือนรถยนต์ที่มีครบทุกอย่างและวิ่งได้รวดเร็ว แต่ขาด **“เบรก”** ตัวเดียว ถ้าขึ้นวิ่งไป ก็มีแต่อันตราย ตัวสติ จึงเป็นประธานของธรรมทั้งปวง เปรียบเสมือนกระจกที่ใช้ส่องภายใน ผู้มีสติจึงแตกต่างกับคนทั่วไปที่นิยมส่องกระจกแต่ภายนอกทุกวัน



มนุษย์มีตัวตนอยู่ 3 ด้าน การส่องกระจกธรรมดาไม่สามารถที่จะมองเห็นทุกด้าน จะต้องใช้กระจกแห่งสติ จึงจะมองเห็นได้ทุกด้าน ประกอบด้วย

- 1 ตัวตนที่เราเป็นอยู่ทุก ๆ วัน บางคนเห็นอาจจะชื่นชม บางคนเห็นแล้วก็หวาดกลัว เพราะตัวตนนี้เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่สั่งสมมายาวนาน หรืออาจเรียกว่าเป็นตัวตนที่เป็นธรรมชาติของทุกคน **(ฉันเป็นฉันเอง)**
- 2 ตัวตนที่เราอยากให้สังคมมองเห็น เป็นตัวตนที่เกิดจากการเสแสร้งแสดงออกเมื่อเวลาที่จะเข้าสังคม แตกต่างจากตัวตนตามธรรมชาติ **(ฉันเป็นอย่างที่เธอเห็น)**
- 3 ตัวตนที่เราต้องการไปให้ถึงในอนาคต เรียกว่า ตัวตนในอุดมคติ เป็นความคาดหวังจะเป็นไปในอนาคต แต่ถ้าไปไม่ถึงก็อยู่ที่ตัวตนเดิม ๆ ไปก่อน **(ฉันเป็นอย่างที่ควรจะเป็น)**

มนุษย์มีตัวตนทั้งสามนี้อยู่ตลอดไป ถ้าเราไม่เคยฝึกสมาธิ เราก็ไม่รู้ว่าตัวตนไหนที่กำลังแสดงอยู่ ซึ่งคนเรามักจะแสดงผิด ถูก อยู่ตลอดเวลา การมีสติจะช่วยให้เราแสดงตัวตนได้ถูกต้อง เช่น เป็นผู้นำ/ผู้บริหาร กลับเอาตัวตนที่บ้านมาแสดงอยู่ที่ทำงานเป็นซีอีโอ กลับบ้าน ไปก็ยังคงเป็นซีอีโอ ดังนั้น การฝึกสติเพียงเล็กน้อยจะช่วยให้เรารู้จักตัวเอง และทำให้สามารถจับตาทะนุโทษตัวเองได้อย่างถูกต้อง

“องค์กรแห่งความสำเร็จ”

การทำงานให้เกิดความสำเร็จอย่างมีความสุข ต้องเข้าใจถึงองค์กรแห่งความสำเร็จ และองค์กรที่กล่าวนี้มี 2 ความหมาย คือ **หนึ่ง** องค์กรที่เราทำงาน **สอง** องค์กรแห่งชีวิต โดยชีวิตเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคน 5 ประเภท อยู่ตลอดเวลา คือ **1** ผู้บริหาร **2** ผู้นำ **3** นักวิชาการ **4** ลูกน้องหรือลูกแก้วเมียขวัญ **5** มิตร

ดังนั้น เราควรทำความเข้าใจคุณลักษณะของคนทั้ง 5 ประเภท และสำรวจตัวเองว่า เราเป็นคนประเภทไหน ในองค์กรทั้ง 2 ความหมาย

คนประเภทแรก “ผู้บริหาร”

ธรรมชาติสำหรับผู้บริหาร คือ ต้องหนักแน่น มั่นคง เป็นหลักชัยให้ลูกน้องเชื่อถือได้ มีวิธีบริหารให้ชนะใจ ลูกน้อง รู้จักแบ่งงาน แบ่งเวลา

พระพุทธเจ้าทรงแบ่งงานต่าง ๆ ให้สาวกไปทำ เหตุที่ต้องแบ่งงานเพราะมนุษย์ไม่ได้เก่งทุกเรื่อง คนที่คิดว่าตัวเองเก่งทุกเรื่องนำเสนอ เพราะเก่งทุกเรื่องก็ทุกข์ ทุกเรื่อง การแบ่งงาน ทำให้ผู้บริหารมีเวลาแห่งความสุข ซึ่งผู้บริหารทุกวันนี้หาเวลาได้ยากมาก แต่每天有มือกอดเพิ่มมากกว่าถอดลูก ก่อให้เกิดภาวะ “สัมพันธพลาด” ในครอบครัว แทนที่จะเป็นสัมพันธภาพ เพราะหา “เวลาคุณภาพ” ร่วมกันไม่ได้ ใครก็ตามที่ผูกขาดความเก่งไว้คนเดียว คนประเภทนี้ ทุกข์มาก ผู้บริหารที่ดีจึงต้องกระจายอำนาจให้ลูกน้องช่วยกันรับภาระ



คนประเภทที่ 2 “ผู้นำ”

ผู้นำมี 2 ประเภท คือ **1** ผู้นำการเปลี่ยนแปลง **2** ผู้นำคือผู้ดำรงตำแหน่ง

ในสังคมไทยมีผู้นำที่เป็นเพียงผู้ดำรงตำแหน่งจำนวนมาก เมื่อขึ้นมาเป็นผู้นำก็ไม่ทำอะไร รอแต่วันหมดวาระ ผู้นำที่ดียอมเป็นผู้นำที่กล้าเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงจะต้องทำด้วยความรอบคอบ มิใช่การใช้อำนาจตามใจชอบ ผู้นำที่ดีต้องนั่งอยู่ในหัวใจคน ไม่ใช่ นั่งอยู่บนหัวคน

คนประเภทที่ 3 “นักวิชาการ”

นักวิชาการที่ดีต้องมีมโนธรรมประจำใจ หรือคำกล่าวที่ว่า “ความรู้คู่คุณธรรม” สิ่งใดที่ไม่รู้จักจริงต้องกล้าที่จะบอกว่าไม่รู้ นักวิชาการที่ดีต้องใช้ความรู้จริง ความรู้ที่ชัดเจนในการทำงาน ไม่ใช่ความรู้สร้างความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์และองค์กร



คนประเภทที่สี่

“ลูกน้องและลูกแก้วเมียขวัญ”

ลูกน้องในองค์กรก็เหมือนคนในครอบครัวและครอบครัวก็เป็นสถาบันหลักของสังคม ความสุขในครอบครัวมีผลต่อการทำงาน เพื่อความสำเร็จ ทั้งในองค์กรแห่งการทำงานและองค์กรแห่งชีวิต เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องเอาใจใส่ดูแล เพื่อสร้างความรักความอบอุ่นใจ อันจะก่อให้เกิดความมั่นคงต่อองค์กร

คนประเภทที่ห้า “มิตร”

ในชีวิตการทำงานเราทำงานคนเดียวไม่ได้ คนที่เก่งคนเดียวจะทำงานได้ตลอด จำเป็นต้องคบมิตร คนที่เราจะเลือกหรือมิตรนั้นมีอยู่ 3 ประเภท คือ

- 1 ปาปมิตร หมายถึง มิตรที่เลวทราม คบแล้วแย่ง เป็นมิตรที่ควรหลีกเลี่ยง
- 2 พันธมิตร หมายถึง มิตรร่วมผลประโยชน์ ตราบใดที่ยังมีผลประโยชน์ ก็ยังคงอยู่กันด้วยดี ถ้าไม่มีผลประโยชน์หรือผลประโยชน์ขัดแย้งกันก็จะหันมาทำร้ายเราได้ เป็นมิตรที่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง
- 3 กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้ มิตรที่ประเสริฐ เป็นมิตรที่ควรแสวงหามาไว้ใกล้ตัว

พระพุทธเจ้าทรงให้หลักในการคบคนดี ๆ ว่า จะคบปัญญาคนต้องสนทนา จะดูความสามารถต้องให้ทำงาน จะดูนิสัยใจคอต้องอยู่ร่วมกัน จะดูกำลังใจคนต้องดูยามวิกฤต



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

- 1 **สังฆธรรม** คือ ธรรมทั่วไปที่นำมาปฏิบัติแล้วเกิดความรู้ ตื่น เบิกบาน ดับความทุกข์ และการเวียนว่ายในสังสารวัฏได้ ธรรมะระดับนี้ได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
- 2 **จริยธรรม** คือ หลักการที่นำมาปฏิบัติแล้วทำให้ชีวิตดีขึ้น ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและการดำเนินชีวิต เช่น หลักธรรมการครองเรือน หลักธรรมการทำธุรกิจ เป็นต้น

คนทั่วไปเมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรมมักจะนึกถึงแต่สังฆธรรม โดยไม่นึกถึงจริยธรรม และมักจะมีความคิดเห็นว่าการทำงานกับการปฏิบัติธรรมไปด้วยกันไม่ได้ ทั้งที่การปฏิบัติหน้าที่อันถูกต้องของตนเองก็เรียกได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรม การมีความรับผิดชอบก็คือ **“สังฆะ”** การทำงานด้วยความเพียรก็คือ **“วิริยะ”** การพูดจาไพเราะอ่อนหวานคือ **“ปิยวาจา”** ครูบาอาจารย์สอนลูกศิษย์เหมือนลูกตนเอง ก็คือ **“เมตตา”** ความจริงเราทุกคนล้วนทำงานไปด้วยปฏิบัติธรรมไปด้วยตลอดเวลาอยู่แล้ว เพียงแต่เวลาที่เราปฏิบัติธรรม เราไม่รู้จักชื่อธรรมที่เราปฏิบัติว่าภาษาบาลีเขาเรียกว่าอะไรเท่านั้นเอง การทำงานกับการปฏิบัติธรรมจึงอยู่ด้วยกัน และไม่มีใครที่ทำงานโดยไม่มีการปฏิบัติธรรม

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



การทำงานให้ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย

- ❶ **ฉันทะ** คือ **“มีใจรัก”** ทำงานด้วยใจรัก
- ❷ **วิริยะ** คือ **“พากเพียรทำ”** ทำงานด้วยความขยันจนเกิดทักษะ
- ❸ **จิตตะ** คือ **“จดจำจ่อจิต”** ทำงานอย่างมุ่งมั่น ฝึกลึกซึ้งหรือการอุทิศตน
- ❹ **วิมังสา** คือ **“วินิจฉัย”** มีความคิดสร้างสรรค์พัฒนางานให้มีความแปลกใหม่ทั้งในแง่ปริมาณรูปลักษณ์และคุณภาพ

การทำงานที่ก่อให้เกิดความสุข เพราะในการทำงานนั้นมีการฝึกสติเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย การทำงานกับการเจริญสติสามารถรวมเป็นเนื้อเดียวกันได้อย่างกลมกลืน คนที่ทำงานไปด้วย ฝึกเจริญสติไปด้วยจะมีแต่ความสุข ความรื่นรมย์ในชีวิต

ภาคสาม “อารมณ์ดี มีความสุข”

เราทำอย่างไรให้มีอารมณ์ดี และมีความสุข การปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายดังกล่าว มีเคล็ดลับอยู่ 9 ข้อ ดังนี้

- ❶ **มีสัมมาทิฐิ** คนเราจะดำเนินชีวิตอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าคุณเชื่อปรัชญาอะไรและมีระบบความคิดอย่างไร ซึ่งฝรั่งเรียกว่า **you are what you think** คุณเชื่ออย่างไรคุณก็เป็นอย่างนั้น การที่จะมีอารมณ์ดีมีความสุขได้ต้องมีระบบความเชื่อที่ดี



2 คำริศทาง คนเรามีวิธีคิดหลายวิธี อาจแบ่งออกได้เป็น

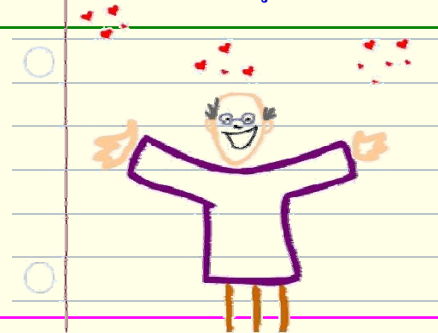
2.1 คิดตามสัญชาตญาณ คือ พอใจก็ชอบ ไม่พอใจก็เกลียด การคิดวิธีนี้เกิดขึ้นได้ง่ายกับคนที่ขาดสติ ขาดวุฒิภาวะทางปัญญา

2.2 คิดตามทฤษฎีหรือกรอบความคิด คือ เรียนมาอย่างไรได้รับการสั่งห้ามอย่างไร ก็มีแนวโน้มที่จะคิดตามกรอบนั้นๆ ทุกวันนี้มีคนจำนวนมากที่ไม่สามารถใช้ปัญญาได้อย่างอิสระ เพราะถูกกรอบความคิดครอบหัวอยู่และจะมองคนที่แตกต่างอย่างแปลกแยก จนนำไปสู่ความขัดแย้ง คนที่มีปัญญาอันเป็นอิสระจากกรอบความคิดเท่านั้น จะสามารถรักมนุษยชาติได้อย่างหมดใจด้วยใจทั้งหมดของเขา

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

3 วางตนให้เหมาะสม คือ รู้จักสถานภาพอันแท้จริงของตนเอง เมื่อรู้แล้วก็วางตนเหมาะสมตามนั้นไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป จัดวางตัวเองไว้ในสถานภาพอันพอดีกับความ เป็นจริง วางตนให้เหมาะสมกับตำแหน่ง หรือ หัวโขนที่สวม สวมหัวโขนใหญ่ก็ทำตัวเป็นใหญ่ สวมหัวโขนเล็กก็ทำตัวตามหัวโขนที่ตนสวม ไม่ลืมหูลืมตา คนที่มีหัวโขนแต่แสดงไม่สมบทบาท ก็คือคนไม่รู้จักรวางตัว การวางตัวเป็นสมบัติผู้ดี อีกประการหนึ่งซึ่งเราทุกคนควรจะเรียนรู้เอาไว้ให้เข้าใจ ถ่องแท้ เพื่อที่ว่าเมื่อถึงเวลาจะได้ประเมินตัวเอง ออกบอตัวเองได้ และใช้ตัวเองเป็น

4 ชื่นชมผู้อื่น ธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง คือ เห็นคนอื่นได้ดีแล้วตนไม่ได้ เกิดความริษยา และทำให้ตนเองเป็นทุกข์ทางใจ ดังนั้น การชื่นชมคนอื่นจะช่วย ให้เรามีความสุข ความทุกข์จากความริษยาก็เกิดขึ้น ไม่ได้ หลักการชื่นชมคนอื่นมีอยู่ในพรหมวิหารธรรม 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งจะ ช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น



5 ไม่ฝืนสังขาร คือ ไม่ทำอะไรเกินกำลัง ความสามารถของตนเอง มีบางคนเป็นมนุษย์พันธุ์ไฮเปอร์ ออกจากบ้านแต่ตีห้า ถึงที่ทำงานก่อนใคร ไม่ทันได้พัก ก็ตะลุยงานจนค่ำมืด กลับบ้านได้คุยกับครอบครัวผ่านกระดาษโน้ต คนทำงานประเภทนี้ได้งานเต็มร้อยแต่คุณภาพชีวิตไม่ดี พองานเสร็จอาจได้ ความป่วยไข้เป็นของแถม เป็นโรคนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “โรคอารยธรรม” หรือ “โรคเศรษฐกิจในห้องไอศูย์” กว่าที่จะรู้ว่าป่วยก็สายเกินไป คนเราพยายามแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่างแต่กลับลืมแสวงหา สุขภาพที่ดีให้ตนเอง

6 ทำงานสุจริต งานสุจริต คืองานที่ “ถูกธรรม” และ “ถูกกฎหมาย” แต่คนทั่วไปมักเน้นงานที่ถูกต้องเป็นหลัก อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ไม่นาน เพราะงานไม่ถูกใจ นายไม่ใช่อะไรที่เราต้องการ เปลี่ยนงานตลอด ทั้งที่ความจริงตนเองคือตัวปัญหา เกณฑ์วัดว่างานอะไรสุจริตให้เอาศีลห้าเป็นบรรทัดฐาน ถ้าไม่ขัดศีลห้าถือว่าเป็นงานสุจริต ไม่ว่าจะเป็งานสูงหรืองานต่ำตามที่สังคมวางบรรทัดฐาน ถ้าเราทำด้วยจิตใจสูงก็เป็นงานสูง คนที่ทำงานสุจริตทั้งชีวิตมีแต่ความร่มเย็น คนที่ทำงานทุจริตทั้งชีวิตเหมือนกินยาพิษเข้าไปในร่างกาย

7 ฝึกจิตให้สูง คือ ฝึกให้มีคุณภาพ สุขภาพและสมรรถภาพเป็นรากฐานของการมีอารมณ์ดี ในหกข้อที่ผ่านมาเป็นการปรับจากภายนอก จากนั้นจึงมาฝึกจิตเพื่อปรับภายในพร้อมกัน เกณฑ์วัดว่าเราฝึกจิตต้องพอสมควร คือ



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

8 ไม่ปรุงความคิด ความทุกข์สามารถไหลเข้าสู่ชีวิตได้ทางประสาทสัมผัสทั้งหมดตลอดเวลา 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

9 ไม่ยึดติดโลกธรรม โลกธรรมแปลว่า ธรรมดาของโลกหรือกฎกติกาของการอยู่ในโลก มีอยู่ 8 ประการ คือ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ เช่น คนทั่วไปเมื่อมีลาภหรือมียศ มักจะไม่เห็นหัวคน มีอาการตัวพอง ซึ่งเกิดจากอัตตาที่ได้รับการพะนามากเกินไป เมื่อเสื่อมลาภเสื่อมยศชีวิตจะน่าสมเพช ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแลเหมือนตอนมีอำนาจ เป็นต้น ดังนั้น คนที่รู้เท่าทันโลกธรรมจะเป็นคนอารมณ์ดีมีความสุข รู้จักผ่อนคลายกับการดำเนินชีวิต รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้จักสวมและรู้จักถอดหัวโขน เป็นพระก็มีความสุข เป็นคฤหัสถ์ก็มีความสุข เป็นผู้บริหารก็มีความสุข เป็นลูกน้องก็มีความสุข

สรุปว่าอารมณ์ดีมีความสุขต้องประกอบด้วย มีสัมมาทิฐิ
ดำรงถูกทาง วางตนเหมาะสม ชื่นชมคนอื่น ไม่ฝืนสังขาร
ทำงานสุจริต ฝึกจิตให้สูง ไม่ปรุงความคิด ไม่ยึดติดโลกธรรม

