



ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า"ธรรมะคือการปฏิบัติงาน"

ชีวิตของ มนุษย์เราส่วนใหญ่อยู่กับการทำงาน ถ้าเราคิดว่าเอาเวลาว่างมาปฏิบัติธรรมวันละ 1-2 ชั่วโมง หรือช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ค่อยปฏิบัติธรรมแล้ว ยังน้อยไป

ชีวิตของ มนุษย์นั้นน้อยนักเปรียบได้ดั่งน้ำค้างบนยอดหญ้ายามเช้า....เมื่อถูกแสงแดด ย่อมระเหยแห้งไป.....ดังนั้นจึงไม่ควรดำรงชีวิตอยู่อย่างประมาท

ชีวิตที่อยู่อย่างประมาทคือชีวิตอย่างไร

ก็คงต้องตอบว่าชีวิตที่อยู่อย่างปราศจากธรรมะนั้นช่างประมาทเสียนี้กระไร เปรียบดังผู้ที่ตายแล้ว ดังคำกล่าวว่า

ธรรมะคือชีวิต ชีวิตคือธรรมะ

แต่ ชีวิตเราส่วนใหญ่อยู่กับงาน ไม่ว่าจะงานส่วนตัวหรืองานส่วนรวม ดังนั้นจึงควรใช้ชีวิตส่วนใหญ่ให้คุ้มค้ำมีธรรมะอยู่ด้วยเสมอ นั่นคือชีวิต....งาน....ธรรมะ..ควรไปด้วยกันเสมอ จึงจะได้ชื่อว่าอยู่ด้วยความไม่ประมาท

สมเด็จพระโสภาฯท่านกล่าวไว้ว่า "จงยังประโยชน์แห่งตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

การปฏิบัติงานคือการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นอย่างไรก็ขอสรุปสั้นๆเป็นข้อๆดังนี้

1. เมื่อทำงานอะไรอยู่ให้สติอยู่กับงานที่ทำเสมอ เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมเกิดสมาธิในการทำงาน งานมักไม่ผิดพลาด เมื่อสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมเกิดปัญญา งานที่ทำก็เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ

2. เมื่อประสบปัญหา โลกธรรมแปด เราต้องใช้ มรรคแปด เป็นหนทางแก้ไข  
เมื่ออยู่ในโลก ในสังขม ย่อมหลีกเลี่ยง โลกธรรมแปด ไม่ได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่น  
พระ พุทธเจ้าของเราสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด บุคคลที่นึกถึงอดีตที่ผ่านมา หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ย่อมหาความสุขไม่ได้เลย

3. อาศัยธรรมะแห่งการอยู่ร่วมกัน คือ พรหมวิหารสี่ คือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบได้แก่

\*\*\*เมตตา คือปรารถนาเห็นผู้อื่นพ้นทุกข์ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

\*\*\*กรุณา คือช่วยให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

\*\*\*มุทิตา คือ ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

\*\*\*อุเบกขา คือวางเฉยเมื่อเราช่วยแล้ว หรือช่วยไม่ได้ แล้วเคียดแค้นไม่พ้นทุกข์ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา  
คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ  
พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้ง รู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง  
หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ที่สำคัญคือการให้อภัย....

หิริ โอตตัปปะ ความเกรงกลัวและละอายต่อบาป

ทมะ และ ชันติ คือการรู้จักข่มใจและอดทน

เมื่อเรามีธรรมะอยู่ตลอดแล้วคงหนีไม่พ้นคำกล่าวที่ว่า ธรรมย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม