



# ธรรมะ ในการทำงาน..

เคยไหมคะ ที่ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่อยากไปทำงาน .. จิตใจห่อเหี่ยวเวลาอยู่ที่ทำงาน .. ท้อแท้เพราะเจออุปสรรคในการทำงาน.. หงุดหงิดกับเพื่อนหรือหัวหน้าในที่ทำงาน .. เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าชีวิตเราส่วนใหญ่อยู่ที่ทำงานเกินครึ่งหนึ่ง งานจึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้คนส่วนมากเป็นทุกข์ รองจากเรื่องความรัก

นี่เรามาคุยกันว่าเราจะใช้ “ธรรมะ” ข้อใดกับการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้บ้าง ธรรมะที่มีปัจจัย 4 ประการ เป็นธรรมะที่ทุกคนคงเคยได้ยินหรือได้เรียนกันมาบ้าง แต่เราได้นำไปใช้ได้ผลแค่ไหนนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ทุกท่านลองดูสิคะว่า ธรรมะที่มีปัจจัย 4 ประการนี้มีอะไรบ้าง เราได้เคยนำไปใช้ในวิถีการทำงานหรือการเรียนของเราบ้างหรือเปล่า

1. อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นธรรมะพื้นฐานที่สำคัญและสามารถนำไปใช้ได้กับทุกกรณี โดยเฉพาะเรื่องงาน หากเราเข้าใจและลงมือปฏิบัติแล้ว ชีวิตเราก็จะมีความสุขขึ้นอย่างแน่นอน

ทุกข์ คือ สิ่งที่ทำให้เราไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นได้ตั้งแต่ทุกข์พื้นฐานที่ทุกคนต้องประสบ ได้แก่ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้พ้น และทุกข์ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก ทุกข์ที่เกิดจากการไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ทำให้เราเกิดความเศร้าโศก เสียใจ หรือมีรัก โลภ โกรธ หลง เป็นต้น

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เราเกิดทุกข์ ปัญหาหรือความทุกข์ของเราไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ มักจะมีที่มาที่ไปเสมอ บางครั้งเราอาจโทษว่าที่เราทุกข์เพราะคนอื่นเป็นผู้กระทำ แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเราพิจารณาดีดี ทุกข์นั้นเกิดเพราะตัวเราเอง ทั้งนั้น ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า สาเหตุของทุกข์นั้นเกิดจาก “ตัณหา” คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็นนั่นเอง ที่ทำให้เราเกิดความทุกข์

นิโรธ คือ การดับทุกข์ เพราะฉะนั้น ถ้าเรารู้ว่าทุกข์เกิดจากความอยาก หากตัดความ “อยาก” ทิ้งไป ก็เป็นการดับทุกข์อย่างหนึ่งแล้ว การดับทุกข์ก็คือการที่เรากำจัดตัณหาหรือกิเลสไปได้ โดยอาศัยสติและปัญญาเป็นตัวช่วย หากเราทำสำเร็จ เราก็จะกำจัดความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

กระบวนการสุดท้ายซึ่งสำคัญมาก หากเรารู้วิธีการดับทุกข์ แต่ไม่ลงมือทำแล้วละก็ ความทุกข์ก็จะคงอยู่ที่เดิมดังนั้น

มรรค คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งการดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมืองค์ 8 หรือการดำรงชีวิตโดยใช้ ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง

ยกตัวอย่างการใช้อริยสัจ 4 ในกรณีหนึ่ง ได้แก่ เราเป็นทุกข์ เพราะเราทราบมาว่าเพื่อนเราได้โบนัสมากกว่าเรา ทั้งที่เราคิดว่าเราทำงานมากกว่าเขา อันนี้ทุกข์คือ การที่เราไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ซึ่งก็คือไม่ได้โบนัสนั่นเอง เหตุให้เกิดทุกข์คือ เรา “อยากได้” โบนัส แต่ไม่ได้ ทั้งที่เราคิดว่าเราทำงานหนักกว่าเพื่อน ดังนั้นเราต้องแก้สาเหตุโดยตัดความ “อยากได้” ทิ้งไป ถ้าเราไม่อยากได้โบนัสแล้ว ถึงเพื่อนจะได้ เราก็จะไม่เป็นทุกข์ แต่การจะตัดคำว่า “อยาก” ทิ้งไปนั้น ต้องอาศัยการใช้ปัญญาทางธรรม ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง ถึงจะสามารถละจากกิเลสทั้งปวงได้



**2. อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ธรรมะข้อนี้เรียกได้ว่าเป็นธรรมะที่เป็นหนทางซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จ และใช้ได้กับทุกงานได้ดีจริงๆ

ฉันทะ คือ ความพอใจ ความอยากที่จะทำสิ่งนั้นให้ได้ดี เช่น อยากที่จะทำงานให้ได้ดี ถ้าไม่มีฉันทะในการทำงาน ก็ยากแล้วที่จะทำให้สำเร็จได้

วิริยะ คือ ความพากเพียร หรือความไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เป็นธรรมดาที่ชีวิตคนเราต้องเจอปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ไม่มีคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานคนใดที่จะไม่เจอปัญหาและอุปสรรคมาก่อน แต่หากเรามีความเพียร ไม่ย่อท้อต่อปัญหาต่างๆ แล้วละก็ .. แม้จะมีอุปสรรคแค่ไหน เราก็จะฝ่าฟันไปได้ทุกที

จิตตะ คือ ความตั้งใจจดจ่อทำงานนั้นๆ ไม่ใจลอย หรืออีกนัยหนึ่ง คือ มีสมาธิในการทำงานนั่นเอง

วิมังสา คือ การไตร่ตรอง การพิจารณาถึงเหตุและผลของงานนั้นๆ ให้ลึกซึ้งโดยอาศัยปัญญา เช่น หากผลงานออกมาไม่ดีเท่าที่ควร เราก็สามารถไตร่ตรองดูถึงปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้ทำงานไม่ดี และสามารถหาวิธีแก้ไขได้ ในครั้งต่อไปที่ทำงานผลก็จะออกมาดีกว่าเดิม

**3. พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** เป็นธรรมะบทสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในบทความนี้ และเป็นธรรมะบทสำคัญที่ทำให้คนเรามีความสุข สามารถไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ มีแต่คนรัก และมีแต่มิตร

เราคงไม่ปฏิเสธว่า เพื่อนร่วมงานเราก็ดี เจ้านายหรือลูกน้องเราก็ดี บางคนเราถูกขะตา บางคนเราไม่ชอบหน้าเอาซะเลย บางคนก็ทำให้เราเกิดความอิจฉาริษยา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เราเกิดทุกข์ แม้ว่าบุคคลเหล่านั้นไม่ได้ทำร้ายเราเลย เขาก็ทำงานของเขาเฉยๆ แต่ตัวเรานั้นเองที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ข้อนี้คนที่เราปรารถนาจะอยู่ระดับเดียวกับเรา จึงใช้ได้ไม่ยาก

กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คนที่เรอยากให้เขาพ้นทุกข์ เขาจะแย่กว่าเรา ข้อนี้ยิ่งใช้ง่าย เพราะคนส่วนมากเป็นคนขี้สงสาร

มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เช่น เขามีความเจริญก้าวหน้าทางการงาน ได้รับรางวัล ฯลฯ ซึ่งในกรณีนี้คนที่เรายินดี เขาจะอยู่ในสถานะที่เหนือกว่าเรา มุทิตาจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก เพราะหลายคนพอเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเราก็มักจะพาลอิจฉา ริษยาหรือไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าเราสามารถนำมุทิตามาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เราจะมีสุขเพิ่มขึ้นอีกมาก

อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย ในที่นี้หมายถึงการวางใจเป็นกลาง หลักธรรมข้อนี้สำคัญมาก หากเรามีเมตตา กรุณา มุทิตา แต่ไม่มีอุเบกขา แทนที่จะทำบุญจากกลายเป็นทำบาปไปก็มี ยกตัวอย่างเช่น แม้รักลูกมาก แต่ลูกขวยยาเสพติด ลูกมาขอให้แม่ช่วยเหลือ หากเราไม่มีอุเบกขา เราก็คงช่วยเหลือ ปล่อยให้ลูกขวยยาเสพติด แต่ช่วยปกปิด แต่หากเราคิดได้ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถึงจะรักมากแค่ไหนก็ตามเขาก็ต้องได้รับผลจากการกระทำของเขาในที่สุด เพราะฉะนั้น จะใช้ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้ถูกต้องก็ต้องใช้คู่กับอุเบกขา

ธรรมะที่ว่าด้วยปัจจัย 4 ประการนี้ อันได้แก่ อริยสัจ 4 อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 หากเราสามารถนำไปใช้ได้และลงมือปฏิบัติจริง

เชื่อว่าเราจะมีสุขเพิ่มขึ้นอีกมาก เข้าข่าย **“ขานได้พล คนมีความสุข”**

.. นอกจากนี้ยังช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตครอบครัวและชีวิตประจำวันได้อีกด้วย