

การประยุกต์ใช้หลักศีลและข้อธรรม ที่ใช้ในการทำงาน

Application of the Precepts and Dhamma Doctrines in Working

จริญญาภรณ์ ศรีจันดารี และ จุฬาพรรณภรณ์ ธนะแพทย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Jarinyaporn Srichandari and Chulapunporn Thanaphaet
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus
Corresponding Author, Email : thipprajongmali@gmail.com

บทคัดย่อ

ในการทำงานใดๆ ก็ตามปัญหาย่อมเกิดเสมอ แต่เมื่อพบปัญหาแล้วสิ่งที่สำคัญ ที่สุดเราจะต้องรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ และสำคัญต้องยึดหลักธรรมของพระพุทธองค์เสมอ ต่อไปนี้เป็นข้อคิดหลักธรรมบางประการที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการทำงาน

หลักการที่ 1 ยึดหลัก “ทำงานคือการปฏิบัติธรรม โดยการทำงานด้วยจิตว่าง หลักที่ 2 เข้าใจเรื่องของ “โลกธรรม” ด้วย สติ ปัญญา หลักที่ 3 หลักธรรมที่ต้องยึดถือเมื่อมีความขัดแย้ง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) หลักที่ 4 ทำงานกับคนที่หลากหลาย หลักที่ 5 คือ การเจริญภาวนา

การเจริญภาวนาเพื่อสร้างจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาลที่จะเป็นบ่อเกิดให้มีความสงบ มีสมาธิพิจารณาด้วยปัญญาและรู้จักเอาปัญหาต่างๆ มาคิดพิจารณาโดยแยกกาย ควรทำจิตให้ว่างในขณะที่ทำงานเพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาทำให้การทำงานเสียหาย วิธีการง่ายๆ คือ ทำงานไปตามหน้าที่ที่รับผิดชอบ ในขณะที่เดียวกันควรทำจิตให้ว่างในขณะที่ทำงานเพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาทำให้การทำงานเสียหาย การไม่คิดฟุ้งซ่านเพื่อสกัดกั้นไม่ให้ความยึดมั่นถือมั่นเข้ามาแผ้วพานเพราะว่าการทำงานควรทำเพื่อความสำเร็จในหน้าที่การทำงานโดยมิหวังการหาความดีหรือเกียรติคุณใส่ตนเอง ซึ่งวิธีการนี้เป็นหนทางที่จะปลูกไมตรีจิตและช่วยให้ได้รับความร่วมมือจากคนทั้งหลาย นอกจากนี้ควรใช้เวลาที่มีอยู่น้อยทำงานให้มาก หาวิธีทำงานให้สนุกเพื่อไม่ให้เป็นความทุกข์ทรมานแล้วจะสามารถสร้างตัวเองให้เก่งขั้นมีฐานะสูงขึ้น สร้างตัวเองให้ผลสำเร็จสูงขึ้นความขัดแย้งจะลดลงตามลำดับ ซึ่งการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งสามารถทำได้ โดยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอำนาจ อารมณ์ ผลประโยชน์ และการสื่อสารที่ผิดพลาด เป็นต้น

คำสำคัญ : หลักศีล; ข้อธรรม; การทำงาน

* วันที่รับบทความ: 29 กรกฎาคม 2564; วันแก้ไขบทความ 25 กันยายน 2564; วันตอบรับบทความ: 8 ตุลาคม 2564

Received: July 29, 2021; Revised: September 25, 2021; Accepted: October 8, 2021

Abstracts

Problems always arise in work, but when problems are found, the most important thing is to deal with them consciously and it is important to always adhere to the principles of the Buddha. Some principles that can be applied in work, they consisted of 1) to follow the principles of work and practice by working with the free mind 2) to understand the matter of the world with consciousness and wisdom 3) dhramic principles to adhere to when there is a conflict 4) work with a wide variety of people and 5) prayer.

The prayer to create a mind that has great power that will be a source of peace and concentration, we should consider with wisdom and know various problems into thinking by ponder and should keep the mind free while working so as not to let the passion get into causing damage. The easy way is to work in accordance with the responsibilities of the job and the mind should be freed while working so as not to let the passion get in the way of damaging work at the same time. Not fantasizing in order to prevent clinging to stick to it, because work should be done for the success of the job without expecting goodness or self-honor. This approach is a way to cultivate goodwill and help gain the cooperation of all people. In addition, we should spend less time doing a lot of work, finding ways to have fun working so as not to become suffering and you will be able to build yourself up to a higher position and create them to achieve higher results which the conflict will decrease accordingly. Resolving conflicts can be done by preventing their occurrence of power, emotions, benefits, and miscommunication, etc.

Keywords : Precepts; Dhramic Principles; Working

บทนำ

เราทุกคนต้องทำงานและทำงานในสถานะต่าง ๆ กัน เช่น เป็นลูกน้อง เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา หรือผู้บังคับบัญชา และในการทำงานของคนเหล่านั้นหลวงวิจิตรวาทการได้กล่าวไว้ว่า “การทำงานควรทำเพื่อความสำเร็จในหน้าที่การทำงาน โดยมีหวังการหาความดีหรือเกียรติคุณใส่ตนเอง วิธีการนี้เป็นหนทางที่จะปลูกไมตรีจิต และช่วยให้ได้รับความร่วมมือจากคนทั้งหลาย และเป็นกุศโลบายที่จะยกคุณความดีให้แก่คนอื่น ด้วยการสรรเสริญคุณความดี” และท่านยังกล่าวอีกว่า “หัวหน้าที่ดีนั้นไม่ใช่แต่เป็นผู้ที่สามารถทำให้คนทำงานด้วยความยินดี เลือกคนให้เหมาะแก่ตำแหน่งด้วย” “ใช้เวลาที่มีอยู่น้อยทำงานให้มาก หาวิธีทำงานให้สนุก ไม่ให้เป็นความทุกข์ทรมาน แล้วจะสามารถสร้างตัวเองให้เก่งขึ้นมีฐานะสูงขึ้น สร้างตัวเองให้ผลสำเร็จสูงขึ้น”

ในการทำงานใดๆก็ตามปัญหาย่อมเกิดเสมอ แต่เมื่อพบปัญหาแล้วสิ่งที่สำคัญ ที่สุดเราจะต้อง “รับมือ” กับปัญหาอย่างมีสติ และสำคัญต้องยึดหลักธรรมของพระพุทธองค์เสมอ ต่อไปนี้เป็นข้อคิดแนวธรรมบางประการที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการทำงาน

หลักการที่ 1 ยึดหลัก “ทำงานคือการปฏิบัติธรรม โดยการทำงานด้วยจิตว่าง” (พุทธทาสภิกขุ, 2537 : 4)

“งาน” ในที่นี้จะต้องเป็นสัมมาอาชีพะ หมายถึง งานที่ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม ไม่สร้างปัญหาให้แก่สิ่งแวดล้อมไม่ผิดศีล

การทำงานด้วยจิตว่าง คืออะไร? ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นผู้นำหลักธรรมของพระพุทธเจ้าข้อนี้มาเผยแผ่ต่อยอดหลักธรรม “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” ที่ท่านเป็นผู้เผยแผ่มาก่อนหน้านี้ เพื่อเน้นว่าการทำงานด้วยจิตว่างคือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

จิตว่างในที่นี้หมายถึง “ว่างจากกิเลสทั้งปวง” ไม่ใช่ว่างแบบไม่ทำงานหรือว่างเพราะไม่มีงานทำ ขยายความคือ ควรทำจิตให้ว่างในขณะที่ทำงานเพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาทำให้การงานเสียหาย วิธีการง่ายๆคือ ทำงานไปตามหน้าที่ที่รับผิดชอบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน สกิดกั้นไม่ให้ความยึดมั่นถือมั่นเข้ามาแผ้วพาน ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าเป็นนักพูดก็ต้องพูดในสาระที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังตามหัวข้อที่ตั้งไว้ไม่ใช่พูดเพื่ออยากอวดตัวว่ารู้มาก พูดเพื่อให้ตนเองเด่นดัง และการทำงานด้วยจิตว่างนี้ท่านพุทธทาสภิกขุยังได้เขียนเป็นบทกลอนไว้ด้วยว่า

“จงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตายเสรีจสิ้น แล้วในตัว แต่หัวใจ”

หลักที่ 2 เข้าใจเรื่องของ “โลกธรรม” ด้วย สติ ปัญญา

คำว่า “โลกธรรม” หมายถึง ธรรมที่มีประจำอยู่คู่กับโลก สังคมและโลกของมนุษย์เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ข้อแตกต่างคือ ใครประสบมาก ประสบน้อยช้าหรือเร็ว ที่ครอบคลุมจิตของปุถุชนให้อยู่ใต้อำนาจของกิเลสซึ่งมีอยู่ 8 อย่างโดยได้จำแนกออกเป็น 2 ฝ่ายควบคู่กันและมีความหมายตรงข้ามกัน คือ (พระพยอม กัลยาโณ, 2550 : 1-4)

ฝ่ายที่ 1. โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี 4 เรื่อง คือ

1. ได้ลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือนหรือที่สวน ไร่ นา
2. ได้ยศ หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต
3. ได้รับสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ
4. ได้สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ได้ความเบิกบาน ร่าเริงได้ความบันเทิงใจ

ฝ่ายที่ 2. โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี 4 เรื่อง คือ

1. เสื่อมลาภ หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป
2. เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ
3. ถูกนินทา หมายถึง ถูกตำหนิตติเตียนว่าไม่ดี มีใครพูดถึง ความไม่ดีของเราในที่ลับหลังเรียกว่าถูกนินทา
4. ตกทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ

ในฐานะที่ใช้ชีวิตเพื่อทำงาน ถ้าเราพบปัญหาโลกธรรมแล้วควรจะเข้าใจธรรมของโลกนี้แล้ว ไม่ควรนำมาเก็บเป็นอารมณ์และเป็นทุกข์ โดยให้คิดว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” และมีสติอยู่เสมอ เพราะสติจะเป็น

พลังงานที่มีสภาวะธรรมที่สามารถระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม นอกจากนั้นสติยังเป็นตัวชี้วัดผลงานของจิต จิตที่ขาดสติย่อมจะได้รับสิ่งที่ไม่กระทบให้เกิดการขัดใจ แล้วปรุงเป็นอารมณ์โกรธถ้าจิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้นจนถึงตั้งมั่นจนเกิดสมาธิ

แนวแน่ จะเกิด “ปัญญา” เห็นแจ้ง

มีความฉลาดที่เกิดจากการเรียนรู้ รู้จักที่จะแยกแยะแจกแจงสิ่งต่างๆ ปัญหาต่างๆที่พบเห็นตามความเป็นจริง ว่าอะไรคือปัญหา เป็นปัญหาชั่วคราวหรือถาวรจะแก้ได้หรือไม่ได้ ทำการวิเคราะห์ แล้วตัดสินใจอย่างรอบคอบด้วยวิจยารณญาณ และเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ต้องนำมาทุกข์ รู้จักอดทน รอจนกว่าจะรู้ว่าสุดท้ายแล้ว จะแก้ไขได้หรือไม่ได้ แต่ถ้าหาทางออกไม่ได้ ให้ออกทางเข้าคือกลับไปดูต้นตอของปัญหาพิจารณาต้นเหตุของปัญหาดีๆ อาจพบทางออกได้

หลักที่ 3 หลักธรรมที่ต้องยึดถือเมื่อมีความขัดแย้ง ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ในทุกหน่วยงาน ระหว่างเพื่อนร่วมงานผู้บริหารกับผู้ใต้บังคับบัญชา เจ้านายกับลูกน้อง แทบทุกกรณีความขัดแย้งมักมีเหตุผลมาจากเรื่องอำนาจ อารมณ์ ผลประโยชน์ การสื่อสารที่ผิดพลาด ซึ่งการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งสามารถทำได้ โดยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น

วิธีป้องกันความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยการเริ่มต้นที่การมองปัญหาว่าเกิดจากอะไร ถ้าเกิดจาก “ตัณหา” ในทางธรรมมักจะมีเหตุมาจาก “ผัสสะ” คือการได้กระทบจากประสาททั้งหก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2552 : 552-553) แล้วทำการปรุงแต่งให้เกิดสองอารมณ์ คือ “สุขารมณ์” และ “ทุกข์อารมณ์” มีความโลภ โกรธ หลง ตามมา สิ่งที่เราควรรู้คือให้รู้เท่าทันในการใช้ชีวิตแต่ละวันว่า “ผัสสะ” เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่นานก็จะดับไปเอง อย่ายึดมั่นถือมั่นว่าจะคงสภาพอยู่อย่างหลงปรุงแต่งว่ามันเป็นความสุขหรือความทุกข์ เพราะเมื่อมันเกิดแล้วมันก็ดับ ให้รับรู้แล้วจงปล่อยวาง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจงให้อภัยก่อนที่จะด่วนตัดสินใจว่าถูกหรือผิด ส่งกระแสจิตที่เปี่ยมด้วยความรักและเมตตาตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “เมื่อมีความขัดแย้ง อย่าโทษผู้อื่น ให้ดูตนเองให้เห็นเหตุปัจจัยที่จิต แล้วหาข้อยุติที่จิตตนเอง”

นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุยังได้กล่าวถึงความสำคัญของสิ่งที่ต้องระลึกไว้เมื่อมีความขัดแย้ง คือ เรื่องการไม่ใช้เวลาจาเวลาโกรธ และไม่ตัดสินใจปัญหาเวลาโกรธ ไว้ดังนี้

อย่าเพิ่งใช้ วาจา เวลาโกรธ
จะเกิดโทษ ฟันพิษร้าย เข้าใส่กัน
ต้องพยายาม หลีกเลี้ยง หรืออดกลั้น
อย่าให้ขุ่น มั่นแตก เตียวแหลกลาญ
เมื่อมีการ กระทบ ซึ่งอารมณ์
รู้จักข่ม ด้วยปัญญา มารู้ทัน
รู้ความจริง สิ่งทั้งหลาย เป็นเช่นนั้น

ไม่มีฉันทน์ ไม่มีกุ อยู่สุขเย็น ๆ

และ

อย่าเพิ่งตัด - สิ้นปัญหา เวลาโกรธ
จะเกิดโทษ ความลำเอียง ไม่เที่ยงธรรม
ย่อมทำลาย คนที่โกรธ แลเหยียบย่ำ
ก็เป็นการ ทำบาปกรรม ด้วยโทษา
ก่อนทำอะ-ไรลงไป ต้องใคร่ครวญ
อย่ารีบด่วน ทำไปด้วย อวิชา
แต่ต้องทำ ด้วยสติ และปัญญา
รับรองว่า ตัดสินโดย ยุติธรรม ๆ
(พุทธทาสภิกขุ)

หลักที่ 4 หลักธรรมอันอื่นๆ ที่ต้องทำงานกับคนที่มีลักษณะหลากหลาย

ความหลากหลายของคนที่ทำงานร่วมกัน จะพบว่ามีหลายลักษณะ เช่น

1. มีลักษณะการทำงานเป็นเหมือนขโมย
2. มีลักษณะการทำงานเหมือนตัวเองเป็นลูกหนี้
3. มีลักษณะการทำงานเช่นเป็นผู้รับมรดก
4. มีลักษณะการทำงานเหมือนตัวเองเป็นเจ้าของกิจการ (พระโสภณพัฒนบัณฑิต, 2562 : 3)

4 ลักษณะดังกล่าว ถ้าจะขยายความ คือ การทำงานที่เป็นแบบ”ขโมย” คือ ขโมยเวลา ขโมยความคิด ขโมยสิ่งของ ฯลฯ ในหน่วยงาน ส่วนผู้ที่ทำงานเหมือนเป็นลูกหนี้ นั่น คือ คิดเพียงแต่ทำไปวันๆ เพียงเพื่อชดใช้หนี้ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ก็จะเป็นลักษณะเจ้าหนี้กับลูกหนี้เท่านั้น ส่วนผู้ที่ทำงานเช่นเป็นผู้รับมรดกก็จะชีวๆ ไปวันๆ เพราะไม่ต้องดิ้นรนไขว่คว้าต่อสู้อะไร ความใส่ใจในเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของหน่วยงานก็ไม่มีมากนัก เพราะมีผู้กำหนดไว้ให้อย่างชัดเจนแล้ว ความกระตือรือร้นทะเยอทะยานจึงแทบไม่มีเลย และลักษณะสุดท้ายที่ทำงานเหมือนเป็นเจ้าของกิจการ คือ การทำด้วยความทุ่มเท จริงจัง จริงใจ ให้สำเร็จตามเป้าหมายของหน่วยงาน ซึ่งบุคคลประเภทนี้แทบไม่มีปัญหาที่ต้องน่าเป็นห่วง เพราะทำงานด้วยความตั้งใจทุ่มเทและยึดความสำเร็จเป็นสำคัญหลักธรรมที่ผู้เขียนได้นำเสนอให้นำมาพิจารณาเมื่อต้องทำงานกับบุคคลทั้ง 3 ประเภทดังกล่าว คือ 1.หลักพรหมวิหาร 4, 2.หลักอิทธิบาท 4, และ 3.หลักสัปปริสธรรม 7

1. พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ผู้ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่

1. เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน

2. อิทธิบาท 4 หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี 4 ประการ คือ

1. ฉันทะ คือ เต็มใจทำ ได้แก่ มีความต้องการที่จะทำมีใจรักที่จะทำใจใฝ่รักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ
2. วิริยะ คือ แข็งใจทำ ขยันทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม อดทนไม่ท้อถอย อะไรจะเกิดก็แข็งใจทำ
3. จิตตะ คือ ตั้งใจทำ มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝักใฝ่ เอาใจใส่เสมอ มีใจจดจ่อเป็นสมาธิ
4. วิมังสา คือ เข้าใจทำ มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่ทำ ทำด้วยความพิจารณา หมั่นตรวจสอบมีการวางแผน วัดผล ตลอดจนหาวิธีแก้ไขปรับปรุง (สม สุจิรา, 2559 : 59)

3. สปัจริยธรรม 7 หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็นสัตบุรุษหรือ เป็นคนดี มีคุณธรรม เป็นคนเก่ง มี 7 ประการ ด้วยกัน คือ

1. อัมมัญญู เป็นผู้รู้จักเหตุ เช่น รู้จักว่า สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์.
2. อตถัญญู เป็นผู้รู้จักผล เช่น รู้จักว่า สุขเป็นผลแห่งเหตุอันนี้ ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุอันนี้.
3. อุตถัญญู เป็นผู้รู้จักตน เราว่าโดยชาติ ตระกูล ยศ ศักดิ์ สมบัติ บริวาร ความรู้ และคุณธรรมเพียงเท่านั้นแล้วประพฤติ ตนให้สมควรแก่ที่เป็นอยู่อย่างไร.
4. มัตตัญญู เป็นผู้รู้จักประมาณ ในการแสวงหาเครื่อง เลี้ยงชีวิตแต่โดยทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอควร.
5. กาลัญญู เป็นผู้รู้จักกาล เวลาอันสมควรในอันประกอบกิจนั้นๆ.
6. ปริสสัยญู เป็นผู้รู้จักชุมชน และกิริยาที่จะต้องประพฤติต่อประชุมชนนั้นๆ ว่า หมู่นี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ เป็นต้น.
7. ปุคคัลลัญญู หรือ ปุคคัลปโรปริญญู เป็นผู้รู้จักบุคคล ผู้นี้เป็นคนดีควรคบ ผู้นี้เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2546 : 287)

หลักที่ 5 คือ “การเจริญภาวนา”

การเจริญภาวนาเพื่อสร้างจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาล ที่จะเป็นบ่อเกิดให้มีความสงบ มีสมาธิ พิจารณาด้วยปัญญา รู้จักเอาปัญหาต่างๆ มาคิดพิจารณาโดยแยบคาย ซึ่งการเจริญภาวนาในทางพุทธศาสนามีสองแบบ คือ

“สมถกรรมฐาน” หรือ สมถภาวนา คือหลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ ทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิมีความมั่นคงนั่นเอง ถือว่าเป็นพื้นฐานของ วิปัสสนา คือจะทำให้เกิดสภาพจิตใจที่สงบนิ่ง ลองสังเกตดู เวลาที่เราไปอยู่ใกล้ๆ ครูบาอาจารย์ที่เจริญสมาธิ เราจะรู้สึกว่าย่นๆ จิตใจเราก็สงบไปด้วยโดยไม่รู้ตัว นี่เรียกว่า เราไปอยู่ในปริณิณทลแห่งพลังสมาธิของท่านที่แผ่ออกมา ในทางกลับกัน ถ้าเราไปอยู่ใกล้ๆ คนที่มีโทสะจริต เราจะรู้สึกร้อนๆ อึดอัดบอกไม่ถูก การปฏิบัติสมถะแม้ มีคุณอันใหญ่หลวงเพราะเป็นฐานสำคัญ เป็นการเตรียมพื้นฐานทางจิตใจให้สงบ แต่ก็ ยังไม่สามารถดับทุกข์ที่แท้จริงได้

ส่วน “วิปัสสนากรรมฐาน” ที่.ปา. (ไทย) 11/352/369. หรือ วิปัสสนาสมาธิ วิปัสสนาภาวนา มุ่งไปที่ความตื่นรู้ คือให้เราสติอยู่ในทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก ในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น ทุกจิตที่ทำ ทุกคำที่พูด โดยให้เห็นถึง อนิจจัง (ความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) หรือที่เรียกรวมกันเรียกว่าไตรลักษณ์นั่นเอง ซึ่งหนทางหนึ่ง ที่จะทำให้เราเข้าถึงและรู้แจ้งไตรลักษณ์ได้ชัดเจน ก็คือการปฏิบัติตามหลักที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4

“สติปัฏฐาน 4” แปลว่า ที่ตั้งของสติ สติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามที่ตั้งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่ตั้งของสติ, ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มีสติ กำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน โดยไม่ได้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส จะเห็น ได้ว่า วิปัสสนาและสติปัฏฐานนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวโยงกัน โดยความเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลย ถ้าหากขาดกระบวนการระลึกและพิจารณาธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน 4 (สำลี สิงหราช, 2556 : 60)

โดยสรุปแล้ว ปัญหาเล็ก ปัญหาใหญ่ย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอในที่ทำงาน ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นจะอยู่กับปัญหานั้นได้อย่างไร เราจะต้องรับมือกับปัญหานั้นอย่างมีสติ และสำคัญต้องยึดหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสมอ ต่อไปนี้เป็นข้อคิดหลักธรรมบางประการที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการทำงานได้อย่างมีความสุข

หลักการที่ 1 ยึดหลัก “ทำงานคือการปฏิบัติธรรม โดยการทำงานด้วยจิตว่าง งานที่ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ไม่สร้างปัญหาให้แก่สิ่งแวดล้อมไม่ผิดศีล

หลักที่ 2 เข้าใจเรื่องของ “โลกธรรม” ด้วย สติ ปัญญา ปัญหาทุกอย่างไม่ควรนำมาเก็บเป็นอารมณ์ และเป็นทุกข์ โดยให้คิดว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” และมีสติอยู่เสมอ เพราะสติจะเป็นพลังงานที่มีสภาวะธรรมที่สามารถระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม แน่วแน่ จะเกิด “ปัญญา”

หลักที่ 3 หลักธรรมที่ต้องยึดถือเมื่อมีความขัดแย้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเมื่อมันเกิดแล้ว มันก็ดับ ให้รับรู้แล้วจึงปล่อยวาง

หลักที่ 4 ทำงานกับคนที่หลากหลาย การทำงานด้วยความทุ่มเท จริงจัง จริงใจ ให้สำเร็จตามเป้าหมายของหน่วยงานที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งบุคคลประเภทนี้แทบไม่มีปัญหาที่ต้องนำเป็นห่วง เพราะทำงานด้วยความตั้งใจทุ่มเทและยึดความสำเร็จเป็นสำคัญ

หลักที่ 5 คือ การเจริญภาวนา เพื่อสร้างจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาลในที่ทำงาน ให้มีความสงบ มีสมาธิ พิจารณาด้วยปัญญา รู้จักเอาปัญหาต่าง ๆ มาคิดพิจารณาโดยแยกกาย

ภาพรวมในการนำหลักธรรม ทั้ง 5 ประการที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น แม้จะเป็นวิธีและมีเป้าหมายจะแตกต่างกัน แต่ก็เอื้อถึงกัน คือการสร้างจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาล ที่จะเป็นบ่อเกิดให้มีความสงบ มีสมาธิ พิจารณาด้วยปัญญา รู้จักเอาปัญหาต่างๆ มาคิดพิจารณาโดยแยกกาย ควรทำจิตให้ว่างในขณะที่ทำงานเพื่อไม่ให้กิเลสเข้ามาทำให้การทำงานเสียหาย วิธีการง่ายๆ คือ ทำงานไปตามหน้าที่ที่รับผิดชอบ ทำงานคือ การปฏิบัติธรรม โดยการทำงานด้วยจิตว่าง

เอกสารอ้างอิง

- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *วิปัสสนาในการทำงาน ทำงานด้วยจิตว่าง ทางกาย จิตและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพยอม กัลป์ยาโน. (2550). *โลกธรรม 8 ประการ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระโสภณพัฒนบัณฑิต. (2562). *หลักการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัย*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- สำลี สิงหราช. (2556). *ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สม สุจิรา. (2559). *ธรรมะหน้าแดง*. กรุงเทพมหานคร. อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.