การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 สำหรับการพัฒนาตนและพัฒนางาน
Applying the Four Noble Truths for Self-Development and Job Development

แม้นเหมือน สิทธิศักดิ์[1]

บทคัดย่อ

ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการคือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นธรรมให้บุคคลที่ต้องทำความเข้าใจเป็นพื้นฐาน และในบทความเรื่องนี้ได้นำเสนอหลักอริยสัจสำหรับการพัฒนาตน ประกอบด้วย ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ได้ให้ตรงกับสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ย่อมส่งผลให้มีความเข้าใจในการดำรงชีวิต โดยเริ่มจากการพัฒนาตน อันเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ต่อไป ลำดับต่อมาคือการพัฒนางาน โดยสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนางาน ได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 หลักสังคหวัตถุ 4 และหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ที่เป็นแนวทางในการพัฒนางานให้ไปสู่เป้าหมายและประสบความสำเร็จได้

คำสำคัญ: อริยสัจ 4, พัฒนางาน, พัฒนาตน

Abstract

The four noble truths are the core value of Buddhist principle for basic understanding of Buddhists. The noble truths for self-development is proposed in this article consisted of Dukkha as the truth of suffering, Samudaya as the truth of the origin of suffering, Nirodha as the truth of cessation of suffering, and Magga as the truth of the path to cessation of suffering. People who understands and are

[1] นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

able to apply directly to the situation, it usually leads to the right understanding for living. Self-development is the initiative of other development. For job development, three related Buddhist principles are applied which are path of accomplishment (Iddhipada), bases of sympathy (Sangahavatthu), and virtues conducive to benefits in the present. These are the guideline of job development towards to the target and the success.

Keywords: The Four Noble Truths, Job Development, Self-Development

บทนำ

มนุษย์เรานั้นจะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สงบ โดยปราศจากหลักธรรมหรือคุณธรรมนั้นไม่ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องกินและจะต้องใช้ ในการทำมาหากินของมนุษย์นั้นเป็นการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง ประกอบกับธาตุแท้ของมนุษย์นั้น มักง่ายเห็นแก่ตัว ชอบเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นหากมนุษย์ขาดหลักธรรมหรือคุณธรรมประจำใจแล้ว การดำรงชีวิตจะต้องมีการกระทบกระทั่ง เกิดการทะเลาะวิวาทบาดหมางอาจถึงขั้นรบราฆ่าฟันทำศึกสงครามกันได้ อย่างไรก็ตามเผ่าพันธุ์ของมนุษย์นั้นได้รับการฝึกอบรมสั่งสอนในด้านคุณธรรม และศีลธรรมกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว จึงทำให้บุคคลมีความสำนึกในศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในใจ เหตุการณ์รุนแรงต่างๆ จึงเกิดขึ้นได้ยาก ในการที่นำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเองนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน อาจจะเริ่มต้นด้วยหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง โดยการศึกษาด้วยตนเองหรือปรึกษาหารือสนทนาธรรมกับครูบาอาจารย์พระภิกษุผู้ที่แตกฉานในเรื่องธรรมะต่างๆ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจจะนำเอาหลักการปฏิบัติตามหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางก็ย่อมได้ นั่นคือ 1) พึงละเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งปวง 2) พึงกระทำความดี และ 3) พึงทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งหากว่าบุคคลใดได้ปฏิบัติตาม 3 ขั้นตอนของหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาดังกล่าวได้แล้ว เชื่อได้ว่าบุญบารมีจากการประพฤติปฏิบัติจะบังเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะแสดงออกมาให้เห็นทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้น คือจะเป็นผู้มีความสุขุมเยือกเย็น หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส อารมณ์สดชื่นเบิกบานอยู่ตลอดเวลา การดำรงชีวิตของเรานั้นให้เกิดความสุขและสามารถเอาชนะความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้นั้นเราจะต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง และพร้อมในการรับมือกับความทุกข์ได้อย่างเหมาะสม เพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่าเป็นการสร้างรากฐานให้กับชีวิตของเราให้มีความสุขได้ โดยสิ่งที่เราต้องทำนั้นก็คือ ตัวเราเองต้องรู้หลักธรรมที่สอนสั่งให้เราได้เรียนรู้ว่า การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องนั้น จะต้องทำอย่างไร และเมื่อเราเจอปัญหา หรือตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว เราจะกำจัดขับไล่ให้มันออกไปอย่างได้ผลได้อย่างไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้ทรงมอบหลักธรรมแห่งการดับทุกข์เอาไว้ให้เรานำไปใช้กัน ซึ่งนั่นก็คือ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งแปลว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ อันประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค กล่าวคือหากเกิดทุกข์ขึ้นมาเมื่อใด ก็ให้เรานั้นใช้ หลักอริยสัจ 4 เป็นตัวรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นให้จงได้ ในเรื่องของอริยสัจ 4 นั้น เรามาทำความรู้จักความหมายของสาระสำคัญเพื่อที่จะนำไปใช้ และเพื่อที่จะได้รู้ว่าแต่ละข้อมีหน้าที่ทำอะไร และเราใช้งานนั้นได้อย่างไรบ้าง เมื่อถึงเวลาที่เราเจอกับความทุกข์เข้ามา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

1. ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก ซึ่งก็คือความทุกข์นั่นเอง มันคือความจริงประการแรกที่ว่า มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมต้องประสบกับทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ทางกาย เช่น โรคภัยไข้เจ็บ หรือความแก่ชรา หรือทุกข์ทางใจ เช่น ความหมองมัวของจิตซึ่งเกิดจากกิเลสและนิวรณ์ทั้งหลาย วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ ถือได้ว่าเป็นขั้นตอนแรกแห่งการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 กล่าวคือ เราต้องมองเห็นทุกข์ รู้เสียก่อนว่าตอนนี้เรากำลังประสบกับทุกข์เรื่องอะไร ต้องใช้สติยอมรับว่า ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนั้น คือเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และการที่เราไปตีโพยตีพาย โวยวายอาละวาดนั้นก็ไม่ได้ช่วยขับไล่ทุกข์ไป แต่มันเป็นการทำให้ใจร้อนรนยิ่งขึ้น ทำให้ทุกข์ที่มีขยายขนาดมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในขั้นตอนแรกแห่งการดับทุกข์อย่างมีเหตุและผล คือ เราต้องคุมสติให้ดีให้จงได้ เข้าใจตามหลักความจริงว่าทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นได้ เราต้องทำใจยอมรับมันอย่างตรงไปตรงมา ต้องกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และไม่หลอกตัวเองหรือหาทางหลีกหนีปัญหา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ได้เรียกแนวทางการปฏิบัติต่อทุกข์ อย่างมีสตินี้ว่า ปริญญา ซึ่งเราจำเป็นต้องเพ่งพิจารณา ไตร่ตรองให้เข้าใจให้รู้อย่างถ้วนถี่ละเอียดลออว่า ทุกข์ที่เราแบกอยู่เต็มบ่า เต็มอกในขณะนี้นั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร และเชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรที่บังเอิญ หรือไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่มีสาเหตุแห่งการเกิด แต่ก็เดาได้เป็นเบื้องต้นว่า มันต้องเกิดจากการกระทำจากเจตนาไม่ดี หรือเกิดจากการทำตามเหตุที่ชั่ว หรือเหตุที่เลวอย่างแน่นอน ไม่อย่างนั้นเราก็คงไม่แบกผลของการกระทำดังกล่าวไว้อย่างนี้แน่นอน

2. สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่าตัณหา 3 อันประกอบไปด้วย กามตัณหา ซึ่งก็คือความทะยานอยากในกาม ภวตัณหา ซึ่งก็คือความทะยานอยากที่จะเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากได้ในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งตัณหาเหล่านี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย เมื่อเราเกิดกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) เราก็จะเกิดความอยากหรือไม่อยากที่ชัดเจนเป็นรูปเป็นร่างขึ้น วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์คือ หลังจากเรารู้จักตัวทุกข์แล้ว ขั้นต่อมาก็คือ เราต้องรู้ให้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ ว่ามันมีที่มาจากไหน ก็เพื่อให้เราสามารถบอกตนเองได้ว่า ตอนที่เรากำลังเป็นทุกข์นั้น เราทุกข์เพราะอะไร เช่น เราทุกข์เพราะความอยากได้ (ทุกข์เพราะกิเลส ประเภทโลภะ) หรือทุกข์เพราะความโกรธเกลียด (ทุกข์เพราะกิเลส ประเภทโทสะ) เราจะได้เห็นถึงสาเหตุ และทำการยุติมันได้อย่างตรงจุดข้อนี้เปรียบได้กับหมอ

ที่จะรักษาอาการป่วยของคนไข้ ก็ต้องวินิจฉัยอาการของโรคให้ถูกว่าเขาเป็นโรคอะไร จะได้ให้ยาถูกชนิด ซึ่งการมองปัญหาไปถึงต้นตอ และเตรียมลงมือแก้ไขนั้น มีคำเรียกเฉพาะว่าเป็น ปหานะ ซึ่งสมุทัยนั้นเป็นสาเหตุแห่งการก่อให้เกิดการกระทำที่เลว ที่ชั่ว ที่ไม่ดี ส่งให้เกิดผลที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาแก่ชีวิต และจิตใจ ดังนั้นเราก็พอรู้แล้วว่า การทำตามเหตุที่เลว ที่ชั่ว หรือเหตุที่ไม่ดีย่อมจะส่งให้เกิดผลเลว ผลชั่ว หรือผลที่ไม่ดีตามมา อันไม่เป็นที่พึงประสงค์แก่ทุกชีวิตอย่างแน่นอน โดยไม่ต้องสงสัย ดังนั้นสมุทัย จึงเป็นสิ่งที่ควรละเว้น ไม่สมควรกระทำ เพราะมันเป็นสาเหตุที่ชวนให้กระทำชั่ว หากกระทำลงไปก็จะเกิดผลชั่วตามมาอย่างแน่นอน ตามหลักกฎแห่งกรรมที่ว่าบุคคลใดทำดีเป็นเหตุย่อมได้ดีเป็นผลตามมาตอบแทน และบุคคลใดทำชั่วเป็นเหตุก็ย่อมได้ชั่วเป็นผลตามมาตอบแทน เช่นกัน

3. นิโรธ คือการดับทุกข์ กล่าวคือเป็นการลงมือยุติตัณหาทั้ง 3 นั้นให้หมดไป ซึ่งตรงนี้ถือได้ว่าเป็นขั้นตอนของการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด เปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธนั้นก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง ถ้าสามารถทำได้ถึงขั้นดับไฟให้สิ้นเชื้อได้จะยิ่งดีนักสำหรับการใช้นิโรธเพื่อดับตัณหานั้น มีอยู่ด้วยกัน 5 แนวทางที่เราสามารถนำไปปรับใช้เพื่อจัดการกับตัวตัณหานั้นได้

3.1 วิกขัมภนนิโรธ คือ การดับด้วยการข่ม ซึ่งสามารถทำได้สำหรับผู้ที่ฝึกฝนจิตใจมาดีในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถทำใจให้อยู่ได้เหมือนกิเลสตัณหาทั้งปวง มองว่ามันเป็นของธรรมดาที่เกิดมาแล้วย่อมดับไป

3.2 ตทังคนิโรธ คือ การดับกิเลสตัณหาด้วยหลักธรรมอันเป็นคู่ปรับของมัน เช่นเมื่อเราเกิดโทสะ เราก็ต้องนึกถึงธรรมแห่งความอดทนอดกลั้น หรือขันติขึ้นมาเพื่อสงบระงับอาการของมัน

3.3 สมุทเฉจนิโรธ คือ การดับกิเลสตัณหาด้วยการตัดขาด โดยใช้หลักแห่งมรรคมีองค์ 8 เข้าจัดการ (ซึ่งจะได้กล่าวถึงมรรคมีองค์ 8 ในส่วนถัดไป)

3.4 ปฏิปัสสัทธินิโรธ คือ การดับกิเลสตัณหาด้วยการสงบระงับ สามารถระงับกิเลสได้อย่างรวดเร็วได้จิตที่ฝึกมาดีแล้ว

3.5 นิสสรณะนิโรธ คือ การดับกิเลสโดยสิ้นเชิง และดับได้ต่อเนื่องตลอดไป ซึ่งก็คือการถึงขั้นนิพพาน มองทุกสิ่งที่เรื่องว่าง ดับกิเลสได้อย่างถาวร วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ เราอาจจะสงสัยว่า เมื่อเรารู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์แล้ว ทำไมขั้นถัดมาเราถึงไม่ลงมือแก้ปัญหา แต่ทำไมกลับต้องมาหาทางระงับทุกข์ให้ดับลงก่อนถึงจะเริ่มแก้ปัญหา นั่นก็เพราะในยามที่ใจเราร้อนรน อันเกิดจากไฟแห่งความทุกข์ที่แผดเผา พลังแห่งสติปัญญาและความคิดก็จะอ่อนแรงหรืออาจไม่มีพลังเพียงพอที่จะทำอะไรได้ อีกทั้งการพยายามคิดหาทางออกเพื่อแก้ปัญหาท่ามกลางใจที่ยังมีไฟลุกสุมทรวงเราอยู่นั้น ก็เปรียบได้กับการที่เราพยายามขับรถออกจากป่าในยามค่ำมืดดึกดื่น หรือการ

พยายามแก้ปัญหาด้วยใจที่ลนลาน ซึ่งสิ่งนั้นย่อมเป็นการยากที่เราจะสามารถจัดการแก้ปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงนี้จึงเป็นขั้นตอนแห่งการหาทางสงบจิตใจ หรือ ตั้งสติ เพื่อเรียกพลังแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อที่เราจะได้ลงมือแก้ปัญหาได้ มองสาเหตุของปัญหา มองที่มาของตัวทุกข์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง อันจะส่งผลให้เราสามารถเอาชนะทุกข์ตัวนั้นได้อย่างเด็ดขาดที่สุด ดังนั้นธรรมที่ควรบรรลุ หรือธรรมที่ควรเข้าให้ถึงนิโรธนี้ มีสภาพเป็นผลที่ดี ที่สำเร็จ หรือผลที่น่าพึงพอใจ สภาพที่ผ่อนคลายปัญหาให้เบาบางลง จนหมดสิ้นไปในที่สุด สรุปว่านิโรธ เป็นผลจากการกระทำดีเป็นเหตุ (มรรค) ซึ่งทำให้เกิดผลดี (นิโรธ) ดังที่เห็น นิโรธจึงเป็นผลดีที่เกิดจากการทำตามเหตุที่ดี (มรรค) นั่นเอง

4. มรรค คือแนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งก็คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไปคือแนวปฏิบัติที่ดีงาม นับเป็นสาเหตุที่ดีที่เราเลือก ที่จะปฏิบัติ เป็นวิถีทาง เป็นครรลองที่เห็นสมควรว่าควรนำไปปฏิบัติ เพราะเราเชื่อในกฎแห่งกรรมที่ว่าทำดีเป็นเหตุ ย่อมได้รับดีเป็นผล เป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนอดีตที่ไม่ดี (ทุกข์) ซึ่งเราพอจะทราบแล้วว่ามาจากการกระทำตามเหตุที่ไม่ดี (สมุทัย) ทุกข์และสมุทัยจึงเป็นเพียงอดีตเพื่อเป็นบทเรียนให้เปลี่ยนแปลงการกระทำในปัจจุบัน (มรรค) เพราะมรรคหรือแนวทางปฏิบัติที่ดีงาม หากทำลงไปก็เชื่อแบบหวังผลได้เลยว่าจะได้รับผลดี มีความสุข หรือเป็นสภาพที่คลี่คลาย ไม่มีปัญหาอีกต่อไป ซึ่งก็คือ ความดับทุก (นิโรธ) ซึ่งเราจะกระทำสิ่งที่ถูกได้ก็ต่อเมื่อเราผ่านกระบวนการรู้ตนว่าทุกข์เรื่องอะไร(ทุกข์) รู้ว่าทุกข์เพราะอะไร(สมุทัย) และทำใจสงบเปิดสมอง เรียกสติปัญญากลับคืนมาเป็นมือขวาช่วยในการฝ่าฟันปัญหาพร้อมแล้ว (นิโรธ) นั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2552)

ในลำดับขั้นตอนแห่งมรรคนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงมอบหลักที่เรียกว่ามรรคมีองค์ 8 ไว้ เพื่อให้เป็นแนวทางในการวางแผนเอาชนะความทุกข์ ในการเลือกปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเพื่อยุติปัญหาทุกรูปแบบ กล่าวคือหากอยากเอาชนะความทุกข์ได้ ก็ควรดำเนินการตามแนวทางต่อไปนี้

4.1 สัมมาทิฏฐิ คือ การเห็นชอบ หมายถึง การลงมือกำจัดทุกข์ หรือแม้แต่การใช้ชีวิตปกตินั้น เราควรทำโดยมีรากฐานแห่งความคิดและความเชื่อที่ถูกต้องอยู่เสมอ (เช่น เชื่อว่าทำดีย่อมได้ดี เป็นต้น) ใช้ปัญญาในการเลือกทำ เลือกปฏิบัติในสิ่งที่เกิดคุณ ไม่ใช่เกิดโทษ ไม่ใช่ทำด้วยความหลงผิดหรือทำด้วยความไม่รู้ ดังนั้นเราจึงควรสำรวจตัวเองก่อนลงมือแก้ปัญหาหรือเอาชนะความทุกข์เสมอว่า ตอนนี้เรามีความเห็นความเชื่อที่เหมาะสม ถูกต้องแล้วหรือยัง

4.2 สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองและใช้ความคิดในทางที่จะนำไปสู่ความดีงาม หากจะลงมือเอาชนะความทุกข์ก็ต้องเป็นการแก้ทุกข์แล้วเกิดความงอกงามขึ้นในการเกิดสิ่งดีงามขึ้นนั้น ไม่ใช่แก้ทุกข์ของเราแล้วไปเกิดทุกข์กับบุคคลอื่นต่อต่อ กล่าวคือต้อง

เป็นการคิดที่ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ถึงจะช่วยให้การเอาชนะความทุกข์นั้นได้ผลอย่างสมบูรณ์

4.3 สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึง การแก้ปัญหาหรือการดำรงชีวิตประจำวัน ก็ควรใช้คำพูดคำจาที่ไพเราะเสนาะหู ดีงาม พูดแล้วเกิดผลดี พูดแล้วทำให้มีคนรักกัน เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อกันมากขึ้นเรื่อยๆ พูดให้เกิดความสร้างสรรค์และเกิดความสมัครสมานสามัคคี หรือพูดแล้วทำให้เกิดทางออก จึงเป็นหลักที่มีไว้เพื่อเตือนสติยามเอาชนะความทุกข์ว่า การพูดไม่ดี พูดด้วยอารมณ์ มีแต่จะทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น จึงควรมีสติสงบและควรระงับไว้ ข่มคำพูดที่สร้างเรื่องเชิงลบไว้ให้ได้

4.4 สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติชอบ หมายถึง มีการกระทำในทางที่ดีงาม ทำแต่สิ่งที่ดีพฤติกรรมที่ดี ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้ใครเกิดความทุกข์ใจ ทำพฤติกรรมที่ดีต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ทำอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และไม่เลือกปฏิบัติ ซึ่งการที่คนเรามีพฤติกรรมที่ถูกก็จะช่วยลดโอกาสของการเกิดความผิดพลาดในชีวิต หรือโอกาสการเกิดทุกข์ได้เป็นอย่างดี และหากเราถึงขั้นประพฤติชอบได้เป็นปกติวิสัยแล้ว ความทุกข์ที่เราจะต้องเผชิญก็อาจจะเหลือแค่ความทุกข์ที่เกิดจากภายนอกเท่านั้น

4.5 สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพชอบ หมายถึงการประกอบอาชีพที่สุจริต และการประกอบอาชีพที่สร้างความเจริญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม และต่อประเทศชาติ อาชีพที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน ไม่ใช่การแก่งแย่งชิงดีทำร้าย หรือทำให้ใครต้องเสียประโยชน์ ซึ่งหากคนเราประกอบอาชีพในความเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อกันแล้ว ก็จะเป็นทางสำคัญที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ในชีวิตลงไปได้อีกมากมายทีเดียว

4.6 สัมมาวายามะ คือ การมีความเพียรชอบ หมายถึง การพยายามที่จะดำรงตนอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องเหมาะสม หมั่นเตือนตนไม่ให้ทำอกุศลกรรม หรือทำสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น หมั่นเตือนตนเองว่าหากนาทีนี้ทำสิ่งที่ไม่ดีหรือในอดีตที่ผ่านมาเราได้ทำสิ่งที่ไม่ดี ก็ขอให้ละเลิก แล้วหันมาทำสิ่งที่ดี เพื่อให้ชีวิตของตนในภายภาคหน้าได้พบ ได้เจอกับสิ่งที่ดีๆ เช่นกันกับในทางการแก้ปัญหาหากเรารู้ว่าในอดีตนั้น เราต้องเจอทุกข์ เราต้องเจอปัญหาก็เพราะการกระทำผิดพลาดใดๆ ก็แล้วแต่เราก็ต้องพยายามอย่างมากที่จะนำตนเองเข้าสู่เส้นทางแห่งความถูกต้องนั้นให้ได้

4.7 สัมมาสติ คือ การมีสติเสมอ หมายถึง การตั้งตนอยู่ในความมีสติ ตระหนักรู้เสมอว่า เรากำลังจะทำอะไร หรือกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ ไม่เผลอไผลลืมตัว เตือนตนและบอกตนเองอยู่เสมอว่าจงทำสิ่งชอบ และละเว้นการทำสิ่งมิชอบ โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจเรานั้น เราก็ต้องไม่ปล่อยให้ใจนั้นเผลอไผลขาดสติ จำไว้ว่าสติต้องอยู่กับเราเสมอ เมื่อใดก็ตามที่เราหุนหัน สับสน หรือเกิดอารมณ์ในเชิงลบ นั่นแสดงว่าสติเรากำลังเลือนหายไป เราต้องรีบเตือนตัวเองเรียกสติกลับคืนมาให้เร็วที่สุด และใช้สตินั้นพิจารณาตัวตนในปัจจุบันของเรา ว่ากำลังโกรธหรือไม่ กำลังเศร้าหรือไม่ กำลังเครียดหรือไม่ ซึ่งการใช้สติพิจารณาก็เพื่อที่เราจะได้ลงมือ

ปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องต่อไป ซึ่งการมีสตินี้เองคือจุดสำคัญของอริยสัจ 4

4.8 สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในทางที่ชอบ หมายถึง การตั้งมั่นให้ใจเรานั้นอยู่เหนือกิเลส อยู่แต่ในทิศทางที่ดี เมื่อยามที่เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ก็มีพลังสมาธิที่จะจดจ่อพิจารณาความทุกข์นั้นอย่างมีสติ มีเหตุผล และมีขั้นตอน มีความจดจ่อที่จะสร้างพลังให้กับจิตใจไม่ปล่อยให้อารมณ์ผันผวนไปตามสภาวะต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เพื่อจะได้ทำให้เรามีความมั่นคงทางจิตใจ อันจะทำให้ตัดสินใจทำอะไรหรือไตร่ตรองอะไรได้อย่างพอเหมาะพอควร (พุทธทาส ภิกขุ, 2553)

มรรค 8 นั้นคือ ขั้นตอนแห่งการลงมือดับทุกข์ ชนะทุกข์ ขอเพียงแค่เรามีสติ มีความใจเย็นเพียงพอแล้ว เราก็ค่อยเริ่มกระบวนการคิด ไตร่ตรอง วิเคราะห์ พิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง และด้วยความคิดที่มุ่งหมายให้เกิดเรื่องในทางบวก ทางสร้างสรรค์ แล้วก็ค่อยๆ ประยุกต์ลงมือทำไป เช่น หากวันหนึ่งข้อมูลงานของเราเกิดหายไปจากหน้าจอคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงาน แน่นอนว่าเราต้องทุกข์ใจเป็นอย่างมาก และอาจเกิดอารมณ์ขุ่นมัว ไม่พอใจ เกิดความเศร้า หรือดีไม่ดีก็อาจเกิดกิเลสในเชิงโทสะ คิดว่ามีคนมาแกล้งลบข้อมูลงานนั้นไป หรือไม่ก็เกิดโมหะ สับสนงงงันทำอะไรต่อไปไม่ถูก แต่เราเองต้องรีบดึงสติกลับมา ตั้งสติให้เร็วที่สุด ค่อยๆ ระลึกหาสาเหตุว่าเราอาจนำไฟล์ข้อมูลนั้นไปบันทึกไว้ที่ไหน หรือ จัดเก็บข้อมูลด้วยวิธีการใด และในระหว่างการดำเนินการแก้ปัญหานั้น เราก็ต้องระลึกถึงหลักแห่งมรรคมีองค์ 8 ไว้เสมอ ว่าเราต้องทำสิ่งที่ถูกไม่โวยวาย ไม่อารมณ์เสีย ไม่ขาดสติ และไม่หันไปทำสิ่งผิดเสียเอง จุดสำคัญแห่งการเอาชนะความทุกข์นั้น คือ เราต้องมีสติ ต้องเรียกสติให้พร้อมเสมอ ต้องมาก่อนอื่นใด อย่าปล่อยให้ใจวุ่นวายสับสน ซึ่งถ้าหากจะถามว่าแล้วจะต้องทำอย่างไรถึงจะมีสติ เรื่องนี้ก็ต้องอยู่ที่ตัวเราเองว่าจะหมั่นฝึกฝนพลังแห่งสติให้เกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน มรรค มีองค์ 8 เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อดับตัณหาและอุปาทาน เรามีหน้าที่ที่จะต้องเจริญ หรือนำไปปฏิบัติ หากปฏิบัติได้สำเร็จก็จะเข้าถึงนิโรธ คือถึงนิพพาน ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ดังนั้นหลักการของอริยสัจ 4 จึงเป็นหลักของเหตุและผล ที่จับกันเป็นคู่ๆ ได้ดังนี้ ทุกข์เป็นผล อันมีสมุทัย เป็นเหตุ นิโรธ เป็น ผล อันมีมรรคเป็นเหตุ

การที่พระพุทธองค์ฯ ทรงนำเอาผลขึ้นก่อนเหตุนั้น เพราะผลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมีให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้คนทั่วไปเข้าใจได้ง่าย เช่นการที่เราได้เห็นร่างกายของผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์ระยะสุดท้าย เห็นแล้วน่ากลัวมาก การป่วยดังกล่าวเป็นผล อันมีสาเหตุ มาจากการสำส่อนทางเพศ หากเราไปพูดถึงสาเหตุก่อน คือห้ามคนอย่าไปสำส่อนทางเพศเดี๋ยวจะเป็นเอดส์ คนก็จะไม่เชื่อเพราะยังไม่เห็นผล แต่ถ้าเราพูดถึงผลที่เกิดขึ้น นำผู้ป่วยเป็นเอดส์มาให้ดู คนเห็นแล้วจะกลัวและจะระวังไม่สร้างเหตุอันจะนำไปสู่ผล เช่นเดียวกัน หากเราบอกคนทั่วไปว่า ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 (ทำเหตุ) แล้วจะถึงนิโรธนิพพาน (ได้ผล) คนอาจจะไม่เชื่อว่าเป็นเช่นนั้นจริง แต่ถ้าเรายกเอาพระอรหันต์เช่นพระอาจารย์หลวงปู่มั่นมาให้ดู การที่ท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้เพราะท่านปฏิบัติตามมรรค

มีองค์ 8 คนก็จะเชื่อเช่นนั้น โดยหลักเหตุและผลตามอริยสัจ 4 เป็นหลักสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้น ทั้งในส่วนบุคคล ครอบครัว องค์กร และประเทศชาติ

หลักของอริยสัจ 4 มีสาระสำคัญคือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะต้องรู้ว่าปัญหานั้นอยู่ที่ใด (ทุกข์จะต้องกำหนดรู้) หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาให้พบ แล้วหยุดสร้างเหตุนั้นเสีย (สมุทัยจะต้องละ) ตั้งปณิธานที่จะแก้ปัญหานั้นให้สำเร็จ (นิโรธจะต้องทำให้แจ้ง) นำวิธีการแก้ปัญหามาปฏิบัติให้ได้ผล (มรรคจะต้องเจริญ ด้วยหลักการดังกล่าวเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้ดังนี้ พ่อแม่ทุกข์เพราะลูก เนื่องจากลูกหมกมุ่นในอบายมุข อบายมุขเป็น เหตุ ทำให้ลูกประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี ผล ก็คือพ่อแม่มีความทุกข์ ถ้าเราคิดว่าอบายมุขเป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกเสียคน พ่อแม่ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาทุกข์ของตนได้เพราะอบายมุขเป็นเพียงปลายเหตุมิใช่สาเหตุที่แท้จริง การที่เราจะแก้ปัญหาใดๆ ได้สำเร็จนั้น จะต้องแก้ที่ต้นเหตุของปัญหา มิใช่แก้ที่ปลายเหตุ ถามว่าทำไมลูกจึงหมกมุ่นในอบายมุข เพราะลูกคบเพื่อนไม่ดี การคบเพื่อนไม่ดีกลับเป็นเหตุ ลูกหมกมุ่นในอบายมุขกลายเป็นผล ถ้าหากถามว่าทำไมลูกถึงคบเพื่อนที่ไม่ดี เพราะลูกขาดความอบอุ่นในครอบครัวจึงชอบออกจากบ้านไปคบเพื่อนที่ไม่ดี การขาดความอบอุ่นในครอบครัวกลับเป็นเหตุ การคบเพื่อนไม่ดีนั้นกลับกลายเป็นผล และเมื่อถามว่าทำไมลูกขาดความอบอุ่นในครอบครัว เพราะพ่อแม่ใช้วิธีเลี้ยงลูกที่ไม่ดี เอาแต่ดุด่าว่ากล่าวเป็นประจำ วิธีการเลี้ยงลูกไม่ดีของพ่อแม่กลับเป็นเหตุ ลูกขาดความอบอุ่นนั้นก็กลายเป็นผล ยิ่งเมื่อถามว่าทำไมพ่อแม่ใช้วิธีเลี้ยงลูกไม่ดี เอาแต่ดุด่าว่ากล่าวลูกเป็นประจำ นั่นเพราะว่าพ่อแม่อยากให้ลูกได้ดั่งใจ ครั้นพอลูกไม่ได้ดั่งใจหวังก็ดุด่าว่ากล่าว ใช้วิธีการก้าวร้าวรุนแรงกับลูกเป็นประจำ การเอาแต่ใจตัวของพ่อแม่กลับเป็นเหตุ อันส่งผลถึงวิธีการเลี้ยงลูกที่ไม่ดี ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ชอบออกนอกบ้านไปคบเพื่อนที่ไม่ดี นำไปสู่การหมกมุ่นในอบายมุข ผลก็คือทำให้พ่อแม่มีความทุกข์ใจนั่นเอง ดังนั้น ต้นเหตุแห่งปัญหาที่แท้จริงที่ทำให้พ่อแม่มีความทุกข์กับลูกก็คือ การที่พ่อแม่เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ อยากให้ลูกได้ดั่งใจคิด ครั้นพอลูกทำอะไรไม่ได้ดั่งใจก็ใช้วิธีการที่ก้าวร้าวรุนแรงด้วยการดุด่าว่ากล่าวการแก้ไขปัญหาจะต้องแก้ที่ต้นเหตุ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกของพ่อแม่ และตัวของพ่อกับแม่จะต้องตั้งเป้าหมายที่จะแก้ปัญหาอันนำมาซึ่งความทุกข์ให้สำเร็จ (นิโรธ) โดยเปลี่ยนแปลงวิธีการเลี้ยงลูกเสียใหม่ (มรรค) แทนที่จะเอาแต่ใจตัวเอง ให้คิดถึงใจของลูกบ้าง เขาอยู่ในวัยรุ่นย่อมนิยมชมชอบสิ่งต่างๆ ไปตามวัยของเขา พ่อแม่ไม่ควรเอาวัยหรือมาตรฐานความชอบของตนมาใช้กับลูก เพราะต่างวัยต่างยุคและต่างสมัยกัน พยายามเข้าใจเข้าใช้วิธีการแนะนำปรึกษาแทนการออกคำสั่ง เมื่อเขาทำสิ่งใดไม่ได้อย่างใจ ถามลูกว่าทำไมจึงทำเช่นนั้น ให้ลูกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นบ้าง ฟังลูกพูดบ้าง เมื่อลูกทำในสิ่งที่ดีควรชมเขา เมื่อลูกทำผิดควรให้คำแนะนำแทนคำดุด่าว่ากล่าว ลดคำสั่งสอนที่ซ้ำๆซากๆ ลงไปบ้างเพราะลูกเบื่อที่จะฟังให้เวลากับลูก หาโอกาสพาลูกออกไปเที่ยว

หากพ่อแม่เปลี่ยนพฤติกรรมที่ก้าวร้าวกับลูก ลูกก็จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้เช่นกัน

หลักอริยสัจ 4 เพื่อการพัฒนาตน

การที่เรานำหลักธรรมมาใช้ในการบริหารตนเองนั้น ก็เพื่อให้การบริหารตนเองนั้นเกิดมีเป้าหมายหรือมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนและสมบูรณ์แบบ เราควรทำความเข้าใจในเบื้องต้นก่อนว่าชีวิตของคนที่ดีมีคุณภาพนั้นควรเป็นอย่างไร ซึ่งโดยทั่วไปแล้วชีวิตที่ดีมีคุณภาพเราควรพิจารณาได้จาก 1) การมีสุขภาพกายที่ดี 2) การมีสุขภาพจิตดี 3) การมีความรู้ความสามารถเฉพาะตน 4) การเป็นผู้ทรงคุณธรรม และ 5) การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์

จากคำอธิบายโดยละเอียดของอริยสัจ 4 นั้นเราจะเห็นได้ว่าธรรมแห่งการดับทุกข์นั้น ไม่ได้เน้นในเรื่องอภินิหารแต่อย่างใด แต่จะเน้นในส่วนของเหตุและผล เน้นที่การกระทำ และการคิดวิเคราะห์อย่างถูกต้องเป็นกลาง ดังนั้น หากเรายังเป็นชาวพุทธในประเภทที่เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นแล้วก็คิดแต่จะหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาคอยให้ช่วยเหลือ คิดแต่จะไปรดน้ำมนต์เพื่อขับไล่สิ่งที่ไม่ดีให้ออกไป หรือไปหาเจ้าพ่อเจ้าแม่ตามสำนักต่างๆ เพื่อตัดกรรมแก้กรรมหรือแก้ดวง เราจงใช้สติไตร่ตรองให้ดี ว่าสิ่งนั้นคือทางดับทุกข์จริงหรือไม่ คนที่เขาประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงนั้น ต่างก็แก้ไขปัญหาด้วยหลัก 4 ประการนี้ ซึ่งอริยสัจ 4 นี้นี่เองที่ทำให้ชาวโลกยกย่องว่า ศาสนาพุทธ คือ ศาสนาที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์สูงที่สุด มีเหตุและมีผล และมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด เพราะหลักอริยสัจ 4 นี้เปรียบได้กับหลักแห่งการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ที่จะต้องมีการตั้งปัญหา ตั้งสมมติฐาน มีการทดลอง และเกิดการสรุปผล จึงเป็นเรื่องที่น่าภูมิใจมาก เพราะเหล่านักวิทยาศาสตร์ตะวันตกเพิ่งตราหลักการนี้ขึ้นแค่ไม่ถึง 1,500 ปีก่อน แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบหลักการนี้กว่า 2,500 ปีล่วงมาแล้ว หลักการที่ว่านี้ไม่ได้มีไว้เพื่อใช้ดับทุกข์เท่านั้น แต่ยังประยุกต์ใช้ได้กับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ ไม่ว่าจะการทำธุรกิจ การทำงาน การทำการค้า ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านความสัมพันธ์ เรื่องของเพื่อน เรื่องของประเทศชาติบ้านเมือง โดยเราสามารถตั้งประเด็นปัญหาขึ้นมา เพื่อหาทางทดลอง และหาข้อสรุป เช่น ทำไมเราถึงทำงานได้ไม่ดีเลย สาเหตุมันเป็นเพราะอะไรได้บ้าง จากนั้นเราก็ไล่เรียงความเป็นไปได้ หาเหตุและหาผลทั้งหลาย ตามด้วยการลงมือทดลอง ปฏิบัติเพื่อหาคำตอบ และหาแนวทางการแก้ไข อริยสัจ 4 จึงไม่ใช่แค่ทางดับทุกข์ แต่เป็นเหมือนกุญแจวิเศษที่ใช้จัดการกับทุกเรื่องทุกสิ่งได้ครอบจักรวาล ขึ้นอยู่กับว่าเราจะดัดแปลงนำสิ่งนี้ไปใช้การในเรื่องใด และเป็นหลักที่เมื่อเราลงมือใช้แล้ว จะทำให้เกิดความกระจ่าง ทำให้เรื่องหนักกลายเป็นเรื่องเบาได้ทุกประการ ในหลักอริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรคนั้น สำหรับขั้นตอน มรรค คือการลงมือดับทุกข์

หลักธรรมเพื่อการพัฒนางาน

นอกจากหลักมรรค 8 แล้ว เรายังสามารถประยุกต์หลักธรรมต่างๆ มาใช้เพื่อดับทุกข์ให้เข้ากับหัวเรื่องของปัญหาได้ เช่น หลักอิทธิบาท 4 ก็ใช้ในเรื่องการทำงาน ธรรมะที่ใช้ในการทำงานเพื่อให้เราประสบความสำเร็จในการทำงาน ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ นั่นคือ อิทธิบาท 4 ธรรมแห่งความสำเร็จอันประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551: 160)

ฉันทะ คือ ความรักงาน-พอใจกับงานที่ทำอยู่ อันดับแรกเราต้องสำรวจตนเองว่า มีความชอบหรือศรัทธางานด้านในใด แล้วมุ่งไปในเส้นทางนั้น อาจเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราทำงานเพื่ออะไร เรามีความสุขหรือไม่หากงานที่ทำอยู่ไม่ใช่งานที่เรารักเสียทีเดียว เผื่อเราจะได้มีเวลาค้นหาและปรับเปลี่ยนตัวเอง หรือปรับศรัทธาของตัวเองให้เข้ากับงานที่ทำอยู่ได้ อย่างไรก็ตาม เชื่อเถอะว่างานแต่ละอย่างนั้น ไม่มีทางที่ใครจะชื่นชอบไปทั้งหมดทุกกระบวนการ ดังนั้น ถ้าเราพอใจที่จะทำ และมีความสุขกับงาน เชื่อว่างานที่เราทำอยู่ต้องออกมาดีแน่ๆ

วิริยะ คือ ขยันหมั่นเพียรกับงาน งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ความวิริยะจึงเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่จะนำตัวเรานั้นไปสู่ความสำเร็จได้ ยิ่งเราขยันเท่าไร ผลตอบแทนที่ตัวเราจะได้รับมันก็มีมากเท่านั้น ที่สำคัญความวิริยะจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความรักในงานจากฉันทะ และความวิริยะนี้ไม่ใช่การทำงานแบบเอาเป็นเอาตาย แต่เป็นการหมั่นฝึกฝนตนเองจากการทำงาน เป็นการพัฒนาตนและพัฒนางานที่ดีมากทั้งนี้ มีข้อน่าสังเกตสำหรับคนทำงานร่วมกันคือ จะต้องขยันด้วยกันทั้งหัวหน้าและลูกน้อง ยิ่งผู้เป็นหัวหน้ายิ่งสำคัญมาก ถ้าเป็นคนเกียจคร้าน คิดกินแรงอย่างเดียว ลูกน้องก็มักขยันไปได้ไม่กี่น้ำ เดี๋ยวก็รามือกันไปหมด แต่ถ้าหัวหน้าเอาการเอางาน ก็จะสามารถดึงลูกน้องให้ขยันขันแข็งขึ้นด้วย

จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน จิตใจที่จดจ่อกับงานล้วนเกิดผลดีต่องานที่ทำ จิตตะเป็นธรรมะที่แสดงถึงสติ ความรอบคอบและความรับผิดชอบที่จะตามมา ซึ่งในสังคมการทำงานปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การแย่งชิงตำแหน่งกัน และขัดขากันจนลืมคิดไปว่า งานที่ตนเองต้องรับผิดชอบนั้นคือสิ่งใดกันแน่ จิตตะจึงมีความสำคัญในการทำงานโดยไม่วอกแวกออกไปนอกลู่นอกทาง ดังนั้น เมื่อตัวเรามีทั้งฉันทะและวิริยะแล้ว จิตตะจะเป็นเสมือนรั้วของเส้นทางที่ไม่ให้ไขว้เขวออกนอกทางสู่ความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ปกติคนที่โตเป็นผู้ใหญ่จะรู้ผิดชอบนั้น มักจะใส่ใจกับงานอยู่แล้ว เพราะธรรมชาติจะทำให้หยุดคิดยาก แต่เสียอยู่อย่างเดียวคือ ชอบคิดเจ้ากี้เจ้าการแต่เรื่องงานของคนอื่น คอยติ คอยสอดแทรก คอยวิพากษ์วิจารณ์ ในขณะที่ธุระของตัวกลับไม่คิดไม่ดู ซึ่งไม่ส่งผลให้งานของเราดีขึ้น องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้เป็นนักตรวจตรางาน คือให้มีจิตตะ แล้วก็ทรงให้โอวาทสำทับไว้ด้วยว่า “ควรตรวจตรางานของตัวเอง ทั้งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ” ควบคู่กันไป

วิมังสา คือ การพินิจพิเคราะห์ การทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ คนเราแม้จะรักงานแค่ไหน บากบั่นเพียงใด หรือเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราขาดการใช้ปัญญาพิจารณางานด้วยแล้ว ผลที่สุดงานก็เกิดการคั่งค้างและผิดพลาดจนได้ เราอาจจะลองทบทวนตัวเองนิ่งๆ ว่าวันนี้ทั้งวันเราทำอะไรบ้าง สรุปกับตัวเองว่าทำเพื่ออะไร เราจะได้มีกำลังใจในวันต่อๆ ไป และไม่ทำผิดซ้ำซากอีกเช่นเดิม พร้อมกันนั้นเราจะสามารถเห็นหนทางได้ว่าเส้นทางไหนที่จะนำเราสู่ความสำเร็จได้จริงๆ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมะที่ใช้ในการทำงาน เป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัว หากเรานำ อิทธิบาท 4 มาปรับใช้ในการทำงาน รักงานที่ทำ ขยันทำงาน รับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ทางแห่งความสำเร็จนั้นก็คงไม่เกินเอื้อมอย่างแน่นอน ขอเพียงให้มีความเชื่อว่าเราเองนั้นก็ทำได้ ทุกอย่างขึ้นอยู่ที่ “ใจ” หรือในเรื่องของการทำความเข้าใจในหลักอิทธิบาท 4 ก็สามารปรับใช้ได้กับเรื่องของครอบครัวได้ หรือหลักแห่งสังคหวัตถุ 4 หากแปลตรงตัวนั้นหมายความว่าแนวทางเพื่อยึดเหนี่ยวใจคนให้เป็นหนึ่งเดียว ให้ดำรงอยู่กันด้วยความรักและปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งประกอบไปด้วยแนวทางแห่งความสันติวิธีอันประกอบไปด้วย ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตา ก็ใช้ได้ยามเราเกิดปัญหาเรื่องสัมพันธภาพ รวมทั้งหลักธรรมหัวใจเศรษฐีหรือหลักแห่ง อุ อา กะ สะ ซึ่งเป็นหัวใจเศรษฐีอันประกอบไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็นอุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จทฤษฎี การต่อยอดแสวงหาแหล่งรายได้เพิ่ม เหตุที่คนรายทำไมถึงรวยได้เรื่อยๆ เพราะเขาใช้วิธีเอาเงินที่ลงทุนได้กำไรครั้งแรกๆ ไปต่อยอดธุรกิจขยายสายป่านขึ้นเรื่อยๆ

อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ คือทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม เรารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่างๆ การได้มาว่ายากแล้ว การรักษาไว้นั้นยากยิ่งกว่า ในส่วนของข้อนี้จริงยิ่งกว่าจริง หามาได้ไม่รักษา มีเท่าไหร่ก็ใช้หมดก็นับได้ว่าเป็นตัวสำคัญสำหรับการกำราบทุกข์เรื่องการเงินนั้นได้อย่างพอดีและลงตัว

กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคบชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใดนั้น ย่อมดำรงตน เจรจา สนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา การคบหาสมาคมนี้สำคัญมาก พาเราให้รุ่งได้ถ้าเลือกถูก แต่ถ้าผิดทางเราก็ร่วง

สมชีวิตา การอยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟูมฟายนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้รู้จักใช้จ่ายเงินต่ำกว่าฐานะ พื้นฐานของคนรวย

นั้นเกิดมาจากรู้จักคุณค่าของเงินและใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง

ในส่วนของหลักอริยสัจ 4 นั้นช่วยชุบชีวิตคนทำงานได้เป็นอย่างดี ทุกข์ คือความทุกข์ที่เกิดจากการทำงาน ทุกข์ที่เกิดใจในงาน ทุกข์ที่ทำงานเหมือนอยู่ในนรก เกิดการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า เกิดการท้อแท้ ร้อนกาย ร้อนใจ เกิดปัญหาเงินทองไม่พอกินไม่พอใช้ เกิดปัญหาหนี้สินรกรุงรัง เกิดเป็นปัญหาสารพัดสารเพความทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งในแต่ละคนล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ ที่แตกต่างกันออกไป แต่ผลของมันนั้นเหมือนกันแทบจะทุกคนเลย คือเบื่องาน เบื่อที่ทำงาน เกิดอาการอยากที่จะเปลี่ยนงานใหม่ ในส่วนของสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เราเป็นทุกข์จากการทำงาน หางาน สมุทัยใจเป็นกลาง ที่ไม่แน่ว่าเราก็อาจเป็นสาเหตุหลักหรือสาเหตุรองก็ไม่ทราบได้ ที่ทำให้บรรยากาศนั้น ย่ำแย่เกิดขึ้นในที่ทำงานของเรา เราควรได้ลองหยุดและคิดทบทวนดูว่าอะไรกันแน่ ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกแย่ๆ แบบนั้น เพราะเราสะสมงานจนเกิดงานกองโต หรือทำงานคนเดียว เพราะไม่มีใครคบเราหรือเรานั้นไม่ปรับตัวเข้าคบใคร เราโดนเพื่อนๆ ในที่ทำงานนั้นเอาเปรียบ หรืออะไรหลากหลายสาเหตุที่เกิดขึ้น ซึ่งในแต่ละคนนั้นปัญหาไม่เหมือนกันลองตรวจสอบตัวเองดูก่อนในอับดับต้นๆ นิโรธ คือ การพ้นทุกข์จากการทำงาน นิโรธ โปรดแล้วทุกข์แคล้วคลาด รู้สึกได้กับบรรยากาศการทำงานที่ดี ที่มีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่เหนื่อย ไม่ท้อแท้ ไม่ร้อน ไม่รำคาญ เบิกบาน มีความสุขจากการทำงาน เจ้านายรัก เงินทองไหลมาเทมา ขยันมั่นเพียรในการทำงานด้วยใจที่เป็นสุข มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์ จากการทำงาน มรรค คือกระบวนการที่ฉุดเรา ขึ้นมาจากขุมนรกในที่ทำงาน เราลองปรับเปลี่ยนทัศนคติของเราดูบ้าง เผื่อว่าในมุมกลับกัน เราอาจจะได้เห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่และมีมาตั้งนานแล้วในตัวเรา หยุดสักนิด คิดพิจารณา ถึงปัญหาต่างในการทำงานของเรา และมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร ความสุขในที่ทำงานถึงจะเกิดขึ้นกับเรา เราเหนื่อย เราท้อแท้เพราะสาเหตุอะไร เราจะมีวิธีแก้ไขได้อย่างไร เราถูกเจ้านายต่อว่าหรือตำหนิเพราะอะไร เงินทองที่ไม่พอใช้ เกิดหนี้สินรกรุงรัง เป็นเพราะอะไร หรืออื่นๆ สารพัด ปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะอะไร ทำไมเราถึงเป็นทุกข์ และเราจะต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเองอย่างไรหรือมีวิธีไหนที่เราจะมีความสุข สิ่งเหล่านี้เราลองมองหาวิธีแก้ไขด้วยตัวเราเอง แล้วเราจะพบว่ามีเพียงตัวเราเท่านั้นที่จะค้นพบหนทางที่ดีและเหมาะสมกับเรามากที่สุดในการขจัดซึ่งปัญหาเหล่านั้น เพราะปัญหาทั้งหมดเป็นของตัวเรานั่นเอง

บทสรุป

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นธรรมที่เป็นพื้นฐานความเข้าใจของชาวพุทธหรือหลักอริยสัจ 4 เมื่อบุคคลมีความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ได้ให้ตรงกับสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ย่อมส่งผลให้เกิดสุขต่อการดำรงชีวิต โดยเริ่มจากการพัฒนาตน อันเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ต่อไป ได้แก่ การพัฒนางาน โดยสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนา

งานได้ คือ หลักอิทธิบาท 4 หลักสังคหวัตถุ 4 และหลักธรรมหัวใจเศรษฐีหรือหลักแห่ง อุ อา กะ สะ ที่เป็นแนวทางในการพัฒนางานให้ไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ อันจะทำให้ตนและบุคคลรอบข้างมีความสงบสุขด้วยเช่นกัน

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2553). **อริยสัจ จากพระโอษฐ์ ภาคต้น**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ตถาตา พับลิเคชั่น.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2552). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.