

## หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข

Buddhist Principles for Improving the Quality of Work Life to be Happy

กัลยา ทองนุช<sup>1</sup>

Kanlaya Thongnuch

Received: July 9, 2020

Revised: August 26, 2020

Accepted: August 30, 2020

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข พบว่ามี 5 หลักพุทธธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ เกิดความสุขในการทำงานและช่วยทำให้คุณภาพชีวิตในการทำงานเกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ ได้แก่ 1. อิทธิบาท 4 คือทางที่จะไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 2. สังคหวัตถุ 4 เป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ผูกใจคนและประสานหมู่ชนให้มีความสามัคคี เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นการปลูกไมตรีเต็มน้ำใจต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา 3. พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 4. สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี ประกอบด้วย ธรรมัญญตา อตถัญญตา อตตัญญตา 4.4 มัตตัญญตา กาลัญญตา ปริสัจญตา ปุคคลัญญตา และ 5. กัลยาณมิตร 7 คือ องค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือ ท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ประกอบด้วย ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนฺทโม คมภีรณฺจ กถฺ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นีโยชเย

**คำสำคัญ:** พุทธธรรม, คุณภาพชีวิตในการทำงาน, การทำงานให้มีความสุข

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Corresponding author, e-mail: Kanlaya.thong2554@gmail.com, Tel 086-932-4662

## Abstract

This academic article the objective is to study the principles of Buddhism for quality of life development. In working happily, it is found that there are 5 principles of Dhamma leading to success, happiness in work and helping to make the quality of life at work to be effective and effective, including; 1. Ithibat 4 is the path to success, consisting of Chantha Viriya Chitta Vimangsee 2. Sangahavatthu 4 is a virtue that is an anchor Uniting people and harmonizing people to have unity Is a principle that makes people loved Is pleasing to the general public Is a kind of friendship Adding kindness to each other Make the society happy, consisting of Review Piyawaja Atariya Samatta 3. Phromviharn 4 is a virtue for being the dwelling place of the mind of the Brahma, namely an adult or a noble person. It is a fair place, which has both good and happiness. 4. The Sappuris Dharma 7 is the Dharma of the faithful. Dharma that makes a faithful Qualities of good and fair people include Dhammanyuta Atthanyuta Atthanyuta Mattanyuta Ananyuta Parinya Pook Khalagna. And 5. Kalyanamitta 7 is a virtuous person of Kalyanamitta. The qualities of a good friend or true friend are those who have already been approached or will cause virtue and prosperity, including Piyo Khru Phawani Yo Wt. Wan Kor Kor Mo. Khamyaraj from October Noojtathananiyochye.

**Keywords:** Buddhism, Quality of Work Life, Work Life to be Happy

## บทนำ

หากมีคำถามว่า “ทำอะไร จึงจะมีความสุขในการทำงาน” หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทำอย่างไรจึงจะสร้างบรรยากาศในการทำงาน ให้คนทำงานมีความสุข มีความพึงพอใจในการทำงาน และผลงานมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล ในฐานะเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ ประชาชนส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ แนวคิดที่ถูกนำเสนอ หรือหยิบยกขึ้นมาพูดกันมากก็คือ การนำ “ธรรมะ” หรือ หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน และในการทำงาน เพื่อสร้างบรรยากาศในการทำงานที่พึงประสงค์ มีความสุขในการทำงาน โดยให้ความสำคัญกับหลักพุทธธรรม ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนที่อยู่ในหน่วยงาน หรือองค์กร คือ ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา หรือผู้ร่วมงาน ทั้งนี้เพื่อให้แต่ละคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนได้อย่างถูกต้อง ชีวิตของผู้คนในหน่วยงานหรือองค์กรก็จะมีคุณภาพ บรรยากาศในองค์กรก็จะเป็นมิตรและร่มเย็นเป็นสุข ทุกคนในหน่วยงานหรือองค์กรพึงพอใจและมีความสุขในการทำงาน (สมควร ทรัพย์บำรุง, 2554)

## หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข

หลักพุทธธรรม คือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่พิสูจน์กันมาหลายยุค หลายสมัยแล้วว่าเป็นสัจธรรมที่แท้จริง ทั้งยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ความเจริญ เป็นธรรมที่สามารถน้อมนำมาปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวัน ในการปฏิบัติงาน และช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนได้นำ 5 หลักพุทธธรรมมาเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติงานมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี มีความพึงพอใจในการทำงาน มีความสุขกับการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม หน่วยงานและองค์กรได้อย่างมีความสุข ดังนี้

### 1. หลักพุทธธรรมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ปฏิบัติงาน หรือคนทำงานคือ ผู้ที่ถูกมอบหมายให้ทำงานจากผู้บริหาร หรือผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้ปฏิบัติงาน หรือคนทำงานทุกคน ต่างก็ปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานด้วยกันทุกคน ดังนั้น หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข คือ **อิทธิบาท 4** ซึ่งหมายถึง ธรรมแห่งความสำเร็จ โดยหลักธรรมในอิทธิบาท 4 (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549) ประกอบด้วย

**ฉันทะ** คือ ความพอใจ หมายถึง ความรักงาน พอใจกับงานที่ทำอยู่ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องชอบ หรือศรัทธางานที่ทำอยู่ จะต้องพอใจที่จะทำและมีความสุขที่ได้ทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือคือความพึงพอใจในงานหรือกิจที่ทำ ซึ่งงานหรือกิจนั้น เมื่อเป็นสิ่งที่ตนชอบก็ย่อมจะช่วยสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้เกิดขึ้น

**วิริยะ** คือ ความพากเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรกับงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้ง หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หรือคือ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน วิริยะจะเกิดจะขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับฉันทะ ถ้ามีฉันทะน้อยก็จะเกิดวิริยะน้อย ถ้ามีฉันทะมากก็จะเกิดวิริยะมาก เพราะฉะนั้นการจะขยันหมั่นเพียรทำงานให้สำเร็จได้ จึงต้องสร้างฉันทะให้เกิดขึ้นเสียก่อน

**จิตตะ** คือ ความเอาใจใส่ หมายถึง ความเอาใจรับผิดชอบงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีจิตใจ หรือสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำ รวมถึงมีความรอบคอบและรับผิดชอบในงานที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง คือความเอาใจใส่ในการทำงาน หมั่นตรวจดูงานทำไปแล้วเท่าไร และยังคงเหลืออยู่เท่าไร จึงจะสำเร็จ การที่บุคคลจะมีจิตตะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับฉันทะและวิริยะด้วย ถ้าเกิดความพอใจในงานนั้นมาก ก็จะทำให้เกิดความขยันหมั่นเพียรต่องานมาก และเกิดความเอาใจใส่ต่องานมากด้วย

**วิมังสา** คือ ความสอดส่องในเหตุและผล หมายถึง การพิจารณาพิจารณาและใช้ปัญญาตรวจสอบงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด รวมถึงการมีความเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ขั้นตอนและผลสำเร็จ/ผลสัมฤทธิ์ของงาน คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล และติดตามกระบวนการทำงาน วิมังสาเป็นผลมาจากจิตตะ กล่าวคือ เมื่อตรวจตราดูแล้วว่าการทำงานบกพร่อง ก็จัดการแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้นให้ดีขึ้น

จะเห็นว่า อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนทำงานประสบความสำเร็จ เป็นบันไดแห่งความสุขและความสำเร็จ คนเราเมื่อมีความรัก ความพอใจ ชยันหมั่นเพียร เอาใจใส่ใคร่ครวญกับการทำงานอย่างสม่ำเสมอ การทำงานย่อมเกิดประสิทธิผล และมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้คนทำงานมีความพึงพอใจ และมีความสุขในการทำงาน

## 2. หลักพุทธธรรมสำหรับการทำงานร่วมกัน

“งาน” ทุกลักษณะ ไม่สามารถทำสำเร็จได้ด้วยตนเองเพียงคนเดียว ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการทำงานร่วมกัน คือ **หลักสังคหวัตถุ 4** ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี และเอื้อเพื่อเกื้อกูล เป็นหลักธรรมที่ใช้สำหรับเป็นศิลปะในการครองใจคน เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งให้คนรักใคร่นับถือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยหลักธรรมในสังคหวัตถุ 4 (สมคвр ทรัพย์บำรุง, 2554) ประกอบด้วย

**ทาน** คือ เกื้อกูลกันด้วยการให้ หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และการให้ที่ยิ่งใหญ่เสมอคือ **“การให้อภัย”** ดังนั้นการทำงานจะต้องช่วยเหลือแบ่งปันกัน ไม่เห็นแก่ตัว รวมถึงการมีน้ำใจที่ดีต่อกัน

**ปิยวาจา** คือ ใช้วาจาประสานไมตรี หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องพูด หรือปรึกษาหารือกัน โดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 2.1) เว้นจากการพูดเท็จ 2.2) เว้นจากการพูดส่อเสียด 2.3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และ 2.4) เว้นจากการเพ้อเจ้อ และเหนือสิ่งอื่นใดที่สำคัญอย่างยิ่งคือ จะต้องพูดหรือเจรจากันด้วยไมตรี และความปรารถนาดีต่อกัน

**อัตถจริยา** คือ ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิด หรือการปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังงาน (กาย) กำลังความคิด และกำลังทรัพย์

**สมานัตตา** คือ ร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกคราว หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอหรือความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น การทำงานร่วมกัน จะต้องยึดคติที่ว่า **“มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วมสุข”** และผู้ร่วมงานทำงานทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก ที่เคารพนับถือ และนำให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ รวมถึงการทำตนให้คงเส้นคงวา มีความมั่นคงในอารมณ์ (Maturity) หรือการที่ EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

จะเห็นว่า หลักสังคหวัตถุ 4 นั้นเป็นหลักธรรมที่ประกอบไปด้วยหัวข้อธรรมสำคัญที่เป็นคุณธรรมที่สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจคน ให้มีความรัก ความสามัคคีต่อกัน ซึ่งประกอบด้วย 1. ทาน คือการให้ เสียสละต่อกันทั้งด้านวัตถุสิ่งของและวิชาความรู้ 2. ปิยวาจา คือการเจรจาสันทนาต่อกันด้วยคำพูดที่ไพเราะอ่อนหวาน และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยการบอกกล่าว

ตกเดือนอย่างเป็นทางการกัลยาณมิตร 3. อุตถจริยา คือการประพฤติที่เป็นประโยชน์ เช่น ทำตนเองให้เกิดประโยชน์และสร้างงานที่ก่อประโยชน์แก่ผู้อื่น 4. สมานัตตตา คือการรู้จักการวางตัว ประพฤติตนอย่างมีความถูกต้องและเหมาะสมกับสถานะของตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างไม่มีอคติ

### 3. หลักพุทธธรรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ

**พรหมวิหาร 4** หมายถึง ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม เป็นหลักธรรมสำหรับทุกคนที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตมีความสุข เป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการผูกมิตร การพิจารณาชีวิตอย่างมีเหตุผลและการมีจิตใจเอื้ออารีต่อกัน ซึ่งมีผลทำให้สังคมทุกระดับมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า มีสันติสุขและมีความยุติธรรม โดยหลักธรรมนี้มี 4 ประการ ได้แก่ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2543)

**เมตตา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข อาจจะเป็นความสุขทางกายหรือทางวาจา เช่น การจูงคนตาบอดเดินข้ามถนน การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน การไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น และการปรับความคิดของเราให้สอดคล้องกับผู้อื่น

**กรุณา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์คือสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายและไม่สบายใจ

**มุทิตา** คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี โดยคำว่า “ดี” ในที่นี้หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า เช่น เห็นเพื่อนเรียนดีก็แสดงความยินดีกับเพื่อน

**อุเบกขา** คือ การรู้จักวางเฉย หรือการวางใจเป็นกลาง ปราศจากอคติ เช่น เราทราบว่าเพื่อนสอบตก ก็ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจหรือรังเกียจเพื่อน แม้เพื่อนคนนั้นจะทำตัวเองก็ตาม ถ้าเขามีความขยันก็คงไม่สอบตก ดังนั้นเราจึงควรช่วยเหลือเขาโดยการกวดวิชาหรือให้คำแนะนำในการเรียน เป็นต้น

จะเห็นว่า พรหมวิหารธรรม 4 เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หลักธรรมข้อนี้จำเป็นว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองที่จำเป็นจะต้องประพฤติปฏิบัติ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักและกำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

### 4. หลักพุทธธรรมสำหรับคนดีที่สมบูรณ์

**คุณธรรม** คือ คุณงามความดี เป็นตัวคอยบ่งบอกหรือคอยกำหนดให้คนประพฤติปฏิบัติดี หลักธรรมด้วยธรรม 7 ประการของสัพพริสธรรม ซึ่งทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ และถือปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ที่เป็หน้าหัวหน้า ต้องปกครองผู้ใต้บังคับบัญชา สมควรต้องกระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่น และจะต้องบังคับใจตนเองให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม ซึ่งจะส่งผล

ต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554)

**ธัมมัญญตา** คือ การรู้จักเหตุพระธรรมปิฎก ให้ความหมายของการรู้จักเหตุในเชิงที่ว่า คือ การรู้จัก และเข้าใจในหลักการ ระเบียบ และกฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยรู้จักว่าตนจะต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ที่มีอยู่อย่างไร สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำภายใต้เหตุและผลอันถูกต้อง

**อัตถัญญตา** คือ การเป็นผู้รู้จักผลหรือประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำ สามารถรู้ถึงความมุ่งหมายของธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน เช่น รู้ว่าประพฤติ ปฏิบัติตามธรรมข้อนี้แล้ว จะได้รับผลอย่างนี้ และรู้จักที่จะแสวงหาประโยชน์ให้แก่ตนเอง และผู้อื่น เพราะเห็นด้วยปัญญาว่าเกิดผลดีจากการลงมือปฏิบัติจริง

**อัตตัญญตา** คือ การรู้จักตน คือ ความรู้จักประมาณตนในเรื่องต่าง ๆ ทั้งฐานะทางการเงิน และความเป็นอยู่ ฐานะหรือตำแหน่งในหน้าที่การงาน รวมไปถึงรู้จักสภาพความคิด และจิตใจของตน เมื่อรู้ว่าตนมีกำลัง มีความคิดอย่างไร มีอุปนิสัยอย่างไร เมื่อนั้น ย่อมที่จะสามารถวางตัวหรือปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในสังคม

**มัตตัญญตา** คือ การรู้จักประมาณ คือการเป็นคนรู้จักความพอดี หรือความพอเพียงในทุก ๆ ด้าน ทั้งความพอดีในตน ความพอเพียงในชีวิต รู้จักความพอดีในการพูด พอดีในการทำงาน พอดีในการหาทรัพย์ และพอดีในการจ่ายทรัพย์ ด้วยการรู้จักประมาณกำลังตนเอง

**กาลัญญตา** คือ การรู้จักเวลา คือการเข้าใจในกาลเวลาอันสมควร และระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการทำงานอันใด ๆ และพึงใช้กาลเวลานั้นให้เหมาะสม เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรเวลาไหนไม่ควรทำ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ด้วยการจัดลำดับของงาน และเวลาให้สัมพันธ์กัน รวมถึงรู้จักประมาณเวลาขณะทำสิ่งๆนั้นให้เหมาะสม

**ปริสสัญญตา** คือ การรู้จักชุมชน คือการเป็นผู้รู้จักชุมชน ถิ่นอาศัย หรือสังคมที่ตนอาศัยอยู่ รวมถึงรู้จักว่าชุมชนเหล่านั้น มีความต้องการอะไร มีความเห็นหรือข้อตกลงอย่างไรเมื่อทราบเช่นนั้นแล้ว ย่อมทำให้สามารถอยู่ร่วมกับชุมชนได้อย่างมีความสุข และเกิดความร่วมมือจากชุมชนอย่างแท้จริง

**บุคคลัญญตา** คือ การรู้จักบุคคล คือการเป็นผู้รู้จักเลือกคบคน ใครควรคบหรือไม่ควรคบ และรู้จักว่าคนแต่ละคนมีอุปนิสัยใจคอที่แตกต่างกัน มีคุณธรรมต่างกัน มีความประพฤติต่างกัน มีหน้าที่การงานต่างกัน ดังนั้น จึงควรรู้จักเลือกคบหาคนที่ควรคบ ทำให้ได้คนดี คนทำงานเก่ง และเหมาะสมกับงาน

จะเห็นว่า สัปปริสธรรม คือหลักธรรมของสัตบุรุษหรือผู้ประพฤติ ผู้ที่ได้ยึดถือและนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จักถือได้ว่า ผู้นั้นเป็นคนดีมีคุณธรรม และเป็นคนเก่ง สัปปริสธรรม มี 7 ประการ คือ 1. ธัมมัญญตา คือความรู้จักเหตุ และรู้จักหลักเกณฑ์เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถ่องแท้ 2. อัตถัญญตา คือความรู้จักความมุ่งหมายและรู้จักผลของการกระทำในเรื่องหนึ่งเรื่องใดอย่างชัดเจน 3. อัตตัญญตา คือความรู้จักตน 4. มัตตัญญตา คือ ความรู้จักประมาณ 5. กาลัญญตา

คือความรู้จักกาล 6. ปรีชญฤตา คือความรู้จักบริษัท ชุมชน และ 7. ปุคคลัญฤตา หรือปุคคลป  
โรปรีชญฤตา คือความรู้จักบุคคล

## 5. หลักพุทธธรรมสำหรับกัลยาณมิตร

การทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้ประสบผลสำเร็จ จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนอบรมตนเองให้  
มีคุณสมบัติตามคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการ เพื่อให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นไปอย่างมี  
ประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดกำลังใจในการสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ กัลยาณมิตรถึงจะมี  
กำลังน้อยแต่ดำรงอยู่ในมิตรธรรม ก็นับได้ว่าเป็นทั้งญาติ เป็นทั้งพวกพ้อง และเป็นทั้งเพื่อนของเรา  
การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มิตรสหายและพวกพ้อง  
บริวารมีส่วนอย่างสำคัญยิ่ง ที่จะช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตของเราให้มีความราบรื่น และสามารถสร้าง  
ความดีได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น เราจึงควรผูกมิตรไว้กับทุก ๆ คนให้มีความรู้สึกไว้ว่า เมื่อหันไปรอบทิศ ก็มี  
แต่กัลยาณมิตรรอบตัว มิตรที่ดีจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เจริญก้าวหน้า เราจะต้องรู้จักคบหาสมาคม  
เพื่อประคับประคองกันในการทำความดี เพื่อให้มีชีวิตที่รุ่งโรจน์ถึงจุดหมายปลายทางได้อย่าง  
ปลอดภัย การดำรงตนบนฐานะของความเป็นกัลยาณมิตรนั้น เป็นสิ่งสำคัญมาก บางคนมักพร่ำสอน  
คนอื่นแต่ลืมหันกลับมาพิจารณาดูตัวเอง ว่ามีคุณสมบัติพอที่จะแนะนำคนอื่นเพียงใด ดังนั้น  
คุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการนี้ เป็นสิ่งที่เราควรศึกษาเอาไว้ หากมีใครมาคบหาสมาคม ก็  
จะคบหาด้วยน้ำใสใจจริงและตัวเราเองก็จะได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยไม่เก้อเขิน ได้แก่

**ปิโย** แปลว่า น่ารัก หมายถึง เป็นที่สบายใจของผู้คนเมื่อเข้าไปใกล้ คือเมื่อได้พบเจอ  
ครั้งใดก็มีความสุข มีแต่ความสดชื่น แจ่มใสไร้เรงเบิกบานใจอยู่เป็นนิตย์ ใครยังได้เข้าไปใกล้ ได้สนทนา  
พูดคุยด้วยแล้วยิ่งสบายใจ ชวนให้ปรึกษาได้ถาม

**ครุ** แปลว่า น่าเคารพ หมายถึง เป็นผู้ที่อุทิศไปด้วยคุณธรรมความดี จนเป็นที่ทราบ  
โดยทั่วไป เมื่อหมู่ญาติได้พบเห็น ก็อดไม่ได้ที่จะแสดงความเคารพด้วยความชื่นชอบ ชื่นชม  
นอกจากนี้แล้ว กัลยาณมิตรยังเป็นผู้วางตนได้อย่างเหมาะสมตลอดเส้นทางการทำหน้าที่กัลยาณมิตร  
จนทำให้หมู่ญาติทั้งหลายเกิดความมั่นใจอบอุ่นใจ เชื่อมมั่นอย่างสนิทใจว่า กัลยาณมิตรจะเป็นที่พึ่งที่  
ปรึกษาได้อย่างแน่นอน

**ภาวนีโย** แปลว่า น่าเทิดทูน หมายถึง ความรู้สึกชื่นชมที่เกิดขึ้นภายในและอดไม่ได้  
ที่จะเอาคุณธรรมความดี ของกัลยาณมิตรมากล่าวเล่าขานให้หมู่ญาติทั้งหลายได้รับฟังอย่างไม่รู้เบื่อ  
อยากจะชักชวนหมู่ญาติทั้งหลายให้ได้ไปพบเจอ ได้ไปฟังธรรมจากกัลยาณมิตร เพราะเชื่อมั่นว่าไม่  
ว่าหมู่ญาติจะมีปัญหายุ่งยาก หนักหนาเพียงใด กัลยาณมิตรยอมแก้ไขให้ได้หมดทั้งสิ้น

**วัตตัจจะ** แปลว่า ฉลาดพร่ำสอนให้ได้ผล หมายถึง มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้  
หมู่ญาติหรือคนรอบข้าง ทำตามในสิ่งที่ดีงาม ชี้แจงพร่ำสอนด้วยความกรุณาปรารถนาดีอย่างจริงใจ  
และต่อเนื่อง จนทำให้หมู่ญาติระลึกนึกถึง ในฐานะของผู้มีหัวใจของการเป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงที่  
คอยประคับประคองหมู่ญาติ และคนรอบข้างให้อยู่ในเส้นทางบุญ แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ง่ายต่อ  
การชักจูงไปสู่หนทางอันเป็นอกุศล กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องได้รับการถ่ายทอด

และหล่อหลอม จากการเลี้ยงดูโดยมีคุณพ่อคุณแม่หรือบุพการีหรือครูอาจารย์ เป็นกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ อบรม ถ่ายทอด จนกระทั่งติดเป็นนิสัย

**วณัฏขโม** แปลว่า อดทนต่อถ้อยคำของหมู่ญาติหรือคนรอบข้าง หมายถึง พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้ แม้เรื่องการระบายความทุกข์ ความคับแค้นใจจากสภาพครอบครัว การทำงาน หรือการดำเนินชีวิต หรือคำก้าวร้าว หยาดคายของคนที่ไม่เข้าใจความปรารถนาดี โดยไม่ตอบโต้กลับ ด้วยความฉุนเฉียวโกรธเคือง กัลยาณมิตรที่จะมีลักษณะอย่างนี้ได้จะต้องตระหนักถึง สถานะของกัลยาณมิตรที่ตนเองดำรงอยู่ หากขาดความอดทนโดยแสดงอาการโกรธฉุนเฉียวออกไปเสียแล้ว ก็ย่อมทำให้ตนเองต้องเหน่งใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่ไม่สมบูรณ์บนเส้นทางของกัลยาณมิตร

**คัมภีร์ยูจะ กะถิง กัตตา** แปลว่า สามารถแถลงเรื่องที่ลึกล้ำ หมายถึง สามารถนำเรื่องที่ยาก มาอธิบายให้เห็นภาพพจน์เข้าใจได้ง่าย ทำให้หมู่ญาติทั้งหลายสิ้นความเคลือบแคลงสงสัยในปัญหาเรื่องโลกและชีวิต หรือหัวข้อธรรมะต่าง ๆ มีความเข้าใจ จนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ให้คลายทุกข์ความกังวลไปสู่ความสุขได้โดยง่าย

**โน จัฏฐาเน นิโยชะเย** แปลว่า ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม หมายถึง ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อม ทั้งในเรื่องการงานครอบครัว และการทำงานหน้าที่กัลยาณมิตร จนหมู่ญาติทั้งหลาย ถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องมิปฏิบัติที่แยกแยะออกได้ ว่าสิ่งใดถูกผิด สิ่งใดชั่ว สิ่งใดดี สิ่งใดควรไม่ควร และเต็มเปี่ยมไปด้วยหิริโอตตปปะ คือความละอายบาป กลัวบาป ไม่ยอมกระทำความชั่ว แม้มีโอกาสหรือในที่ลับตาคน กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติข้อนี้ อุปมาเหมือนชั่งตวงวัดที่มีมาตรฐานคงเส้นคงวา ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

จะเห็นว่า คุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อันใหญ่หลวงแก่ชาวโลก เป็นคนศรัทธาที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเย็นใจ แม้อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้ง ๆ หลับตา ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัติเหล่านี้ได้จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการคือ มีปัญญา มีความกรุณา และมีความบริสุทธิ์รองรับอยู่ การจะได้ปัญญา กรุณา และบริสุทธิ์อย่างครบถ้วน นอกจากจะต้องศึกษาธรรมะให้แตกฉานแล้ว ยังจะต้องหมั่นทำทาน รักษาศีล และฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำ ไม่ยอมว่างเว้น แม้จะมีภารกิจหนักหนาเหนื่อยอ่อนเพียงใดก็ตาม ทำอย่างนี้ได้จึงจะสมกับเป็น “กัลยาณมิตรผู้นำสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลก” อย่างแท้จริง

## บทสรุป

คุณภาพชีวิตในการทำงาน (QWL: Quality of Work Life) มีความสำคัญยิ่งในการทำงาน เพราะคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ในปัจจุบันคนเราทำงานเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ และตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ดังนั้น สถานที่ทำงานต้องมีความเหมาะสมคือ ทำให้เกิดความสุข ความมั่นคง หากเกิดความรู้สึกที่ตื้อตึงงานจะส่งผลดีต่อทั้งตัวบุคคล หน่วยงานและองค์กร คุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีจะช่วยส่งผลต่อหน่วยงานหรือองค์กร ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มผลผลิตของหน่วยงานหรือองค์กร
2. ช่วยปรับปรุงศักยภาพของพนักงาน
3. ช่วยเพิ่มขวัญ และกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นแรงจูงใจในการทำงาน

ดังนั้น คนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่ง หน่วยงานหรือองค์กรทุกภาคส่วนพยายามที่หันมาใส่ใจ เรื่องคนกันมากขึ้น ยิ่งในช่วงภาวะเศรษฐกิจถดถอย ย่อมมีผลกระทบต่อการค้าขายของพนักงานหรือผู้ปฏิบัติงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หน่วยงานหรือองค์กรเองคงจะไม่มุ่งเน้นที่คุณภาพของผลิตภัณฑ์ของหน่วยงานหรือองค์กรเพียงอย่างเดียว ควรจะหันมาใส่ใจเรื่องคุณภาพชีวิตของพนักงานควบคู่ไปด้วย เพราะสภาพเศรษฐกิจตกต่ำเช่นนี้มีส่วนกระทบต่อการดำเนินชีวิตของพนักงานหรือผู้ปฏิบัติงานอย่างแน่นอน หน่วยงานหรือองค์กรจะมีส่วนช่วยผลักดันให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงาน หรือผู้ปฏิบัติงานอย่างไร ผู้เขียนพยายามหาข้อมูลปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต และพยายามศึกษาหาวิธีการ เพื่อที่จะมาปรับปรุงการทำงานให้ประสบความสำเร็จไปพร้อมกันโดยใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการปฏิบัติเป็นหลัก จะเห็นว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุขที่กล่าวมาทั้งหมด 5 หลักพุทธธรรม ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 สัมปยุตธรรม 7 และกัลยาณมิตร 7 ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวเรา ที่ปฏิบัติกันอยู่แล้ว ในฐานะปัจเจกชน (Individualism) แต่ยังคงขาดความเอาใจใส่เอาใจกัน หากทุกคนสามารถปฏิบัติพร้อมกันรู้ซึ่งถึงบทบาทหน้าที่ของตน ปฏิบัติด้วยความเต็มกำลังความสามารถอย่างสมบูรณ์ เชื่อว่าบรรยากาศในการทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทุกคนมีความพึงพอใจในการทำงาน คงเกิดขึ้นได้ไม่ยาก โดยเฉพาะการรักงานที่ทำ ชยันทำงานรับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน รวมถึงการให้ การเอื้อกูลกัน และการปฏิบัติต่อคนอื่น เหมือนกับการปฏิบัติต่อตนเอง (เอาใจเขามาใส่ใจเรา) ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ “ใจ” ใจที่จะเริ่มต้นทำในสิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุขอย่างยั่งยืนตลอดไป (สมควร ทรัพย์บำรุง, 2554)

## เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก

สมควร ทรัพย์บำรุง. (2554). *ธรรมะกับการทำงาน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.Learntrepitaka.com/>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.