

## การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้ หลักอิทธิบาท 4\*

### LEADING MODERN LIFE TO THE SUCCESS OF WORK BY USING THE PRINCIPLE OF ITT BAHT 4

พระครูปลัดเฉลิมพร อภิวิโร

Phrakruparad Chalermpon Apiwaro

วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร

Watprayurawongsawas Worawihara, Thailand

E-mail: apiwa.der@gmail.com

#### บทคัดย่อ

การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในแนวทางสู่ความสำเร็จในการทำงาน โดยธรรมชาติของคนเรานั้น ต้องการประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีใช้เกิดขึ้นแค่เพียงวันใดวันหนึ่ง แต่ทุกคนอยากมีความสุขและรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน และในทุกด้านของชีวิตอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องการเงินหรือเรื่องธุรกิจต่าง ๆ ซึ่งหลายคนก็ประสบความสำเร็จตามที่ตนหวังไว้ และในขณะเดียวกันยังมีอีกหลายคนกำลังเดินไปสู่ความสำเร็จในแต่ละด้านที่ตนต้องการ เป็นการดีที่จะได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตไปพร้อมกับการได้แสวงหาความรู้เพื่อมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคสมัยใหม่ ดังนั้น การที่จะเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความมั่นคงในแต่ละด้านที่ตนต้องการนั้น ควรต้องเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาใช้ให้เกิดประโยชน์การที่เอาหลักอิทธิบาท 4 นำไปปรับใช้เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงานหรือการดำรงชีวิต เช่น การใช้ อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงสดับไว้ อย่างแยกคาย อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ หรือ ความพึงพอใจ คือ พอใจกับการทำงานนั้น ๆ วิริยะ หรือ ความเพียร คือ ขยันหมั่นเพียรทำงานสิ่งนั้นด้วยความพยายาม จิตตะ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำงานและทำสิ่งนั้นด้วยความตั้งใจ วิมังสา คือ ความไตร่ตรองในการทำงานหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและตรวจสอบข้อที่ยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น อิทธิบาท 4 จึงจะทำให้เราประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้ตามความมุ่งหวัง

**คำสำคัญ:** การดำเนินชีวิต, ความสำเร็จ, อิทธิบาท 4

---

\* Received 20 March 2021; Revised 29 March 2021; Accepted 9 April 2021



## Abstract

Modern life in the way of success in work By the nature of that person Want to be successful in today's society Which has, yes, happened for just one day But everyone wants to be happy and feel that they are successful in everyday life and in all areas of their life as well. Whether it's family, work, finance, or business, many people are as successful as they hoped. And at the same time, there are still many people on the path to success in each area they want. It is good to learn how to live together with acquiring knowledge to apply in modern life. Therefore, to apply the principles to live a stable life in each area that you want. The principles in Buddhism should be used to benefit. The principle of the power of Itt Baht 4 Apply to achieve success in work or life, such as the use of Itt Baht 4 as a way of working. To be successful that the Lord Buddha has listened carefully Which consists of 4 guidelines Ie chantha, or satisfaction, that is, satisfied with the work. Wiriya or persistence is to diligently work on it with effort. Chit ta is to focus on what works and do it with determination. Vimongsa is thoughtfulness in work, perseverance in wisdom, contemplation Look for the reasons and examine the slack in what you did. Itt Baht 4 It will enable us to be successful in life and work as expected.

**Keywords:** Lifestyle, Success, Itt Baht 4

## บทนำ

รูปแบบการดำเนินชีวิต (หรือเรียกทับศัพท์ว่า ไลฟ์สไตล์) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล (Chapman, E. N., 1995) โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบพฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่างหรือในการทำงานและการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำการต่าง ๆ การดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะบ่งบอกถึง ทศณคติ ค่านิยม และ มุมมอง ของแต่ละบุคคล ดังนั้น การดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคลเส้นแบ่งระหว่างของบุคคลกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันนั้น ในสังคมยุคใหม่นั้นส่วนมากเน้นไปลักษณะหาเช้ากินค่ำจึงเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตเพราะสังคมยุคสมัยใหม่นั้นย่อมมีปัญหารอบ ๆ ด้านด้วยกัน เช่น ปัญหาโรคภัย ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาการประกอบอาชีพจึงทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ไม่มั่นคง การดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในแนวทางสู่ความสำเร็จ



ในการทำงานของคนเรานั้นต้องการประสบความสำเร็จในดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งมีใช้เกิดขึ้นแค่เพียงวันใดวันหนึ่ง แต่ทุกคนอยากมีความสุขและรู้สึกว่าเป็นเรื่องประสบความสำเร็จกับการทำงานที่ตัวเองทำทุก ๆ วัน และในทุกด้านของชีวิตอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ เรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องการเงินหรือเรื่องธุรกิจต่าง ๆ

ดังนั้น การดำเนินชีวิตให้มีความสำเร็จอย่างมั่นคงแล้วในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการควรต้องเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อความมั่นคงและความสำเร็จด้วย การที่เอาหลักอิทธิบาท 4 ที่สามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการงานหรือด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น การใช้อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางการทำงานให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อย่างแยบคาย อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ 1) ฉันทะ หรือ ความพึงพอใจ คือ พึงพอใจกับการทำงานนั้น ๆ 2) วิริยะ หรือ ความเพียร คือ ขยันหมั่นเพียรทำงานสิ่งนั้นด้วยความพยายาม 3) จิตตะ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำงานและทำสิ่งนั้นด้วยความตั้งใจ 4) วิมังสา คือ ความไตร่ตรองในการทำงานหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น อิทธิบาท 4 จึงจะทำให้เราประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้ตามความมุ่งหวัง

## การดำเนินชีวิตสมัยใหม่กับการทำงาน

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อาจกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมอุตสาหกรรม คาดกันว่ามนุษย์ได้ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตเป็นอย่างน้อยอยู่ในโรงงานหรือสำนักงาน และยังเชื่อว่าในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จำเป็นต้องใช้เวลาของชีวิตเกี่ยวข้องกับการทำงานเพิ่มขึ้นไปอีก ซึ่งคนวัยแรงงานเป็นกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ที่สุดของโครงสร้างประชากรไทย เป็นกลุ่มคนที่กำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ จึงเป็นกลุ่มประชากรที่ภาครัฐและเอกชนให้ความสำคัญไม่เพียงในการพัฒนาศักยภาพแต่รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงาน คือ ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน หมายถึง การรู้จักการทำงานอย่างมีขั้นตอน และมีความรับผิดชอบทุกขั้นตอนของการทำงาน ซึ่งมี 2 ขั้นตอน (ดิน ปรัชญพฤทธิ์, 2555) คือ

1. การเตรียมตัวก่อนการทำงาน ในการทำงานทุกอย่างต้องมีการเตรียมตัวก่อนการทำงาน งานจึงจะสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีขอบข่ายการเตรียมตัวก่อนการทำงาน ดังนี้ 1) จัดหาอุปกรณ์ เครื่องใช้ และตรวจสอบว่าใช้งานได้หรือไม่ 2) ประสานกับบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีความจำเป็นมากในการทำงาน เพราะงานบางอย่างต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่นหรือ หน่วยงานอื่น 3) วิเคราะห์ปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเกิดในการทำงานแต่ละครั้ง รวมทั้งเตรียมเลือกแนวทางการแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ แนวทาง 4) การเตรียมตนเองก่อนการทำงาน เช่น สุขภาพร่างกายตลอดจนความพร้อมด้านวิชาการ หรือประสบการณ์



ในงานที่จะทำ 5) การกำหนดแผนงานก่อนการทำงาน หมายถึง การเอาแผน ปฏิบัติงานมาปฏิบัติให้เป็นจริง ต้องมีการเตรียมการก่อนการลงมือปฏิบัติ (Lahey, B. B., 2001)

2. การรักษาระเบียบวินัยในระหว่างการทำงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เพราะงานจะดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุเป้าหมายของงานที่ทำ ควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้ 1) การตั้งใจทำงานโดยใช้ความรู้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ไม่อ้อมแอ่น 2) ปฏิบัติงานตามระเบียบหรือขั้นตอนในแผนปฏิบัติการที่วางแผนล่วงหน้าในการทำงาน 3) เมื่อเกิดปัญหาในระหว่างการทำงาน ควรแจ้งผู้เกี่ยวข้องให้รับทราบทันที ไม่ควรปล่อยปัญหาให้ล่องลอยจนไม่สามารถแก้ไขได้ 4) การประสานงานกับบุคคลอื่นในระหว่างการทำงานร่วมกัน ควรเป็นไปด้วยความราบรื่น ไม่ควรนำเรื่องอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจต่อกันมาพูดใน ระหว่างการทำงาน 5) ในระหว่างการทำงาน ควรใช้ความอดทน อดกลั้น ต่อภาวะกดดันที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติงาน โดยมุ่งมั่นให้งานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ชั้นแรกไว้แล้ว โดยจัดลำดับความสำคัญของงานให้ชัดเจน ไม่ควรทำงานข้ามขั้นตอน 6) ในระหว่างการทำงานควรมีช่องว่างของการพักผ่อนในระยะเวลาอันสั้นเพื่อลดความตึงเครียด ทำให้จิตใจสบาย 7) สรุปและนำเสนอผลงาน เป็นช่วงสุดท้ายของการปฏิบัติงาน ควรมีการทำทุกวันก่อนเลิกงานและนำเสนอหัวหน้างาน หรือบันทึกผลการสรุปงานไว้เป็นหลักฐานเพื่อที่จะได้เริ่มงานในวันต่อไป

การดำเนินชีวิตนั้นต้องมีวิธีปรับสมดุลการดำเนินชีวิตส่วนตัวและการทำงาน (ประสงศ์ สุนศิริ, 2562) ได้แก่ 1) ยอมรับและรักในงานที่ทำ การเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในการทำงานจะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมความรับผิดชอบแบบเต็มใจ ยิ่งหากเป็นงานที่รัก การได้ทำในสิ่งที่รักที่ชอบอย่างมีขอบเขต จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ลดการเกิดสภาวะความเครียดได้อีกรูปแบบหนึ่ง 2) ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน การปิดสวิตช์ร่างกายจากการทำงานเป็นสิ่งจำเป็น การทำงานหนัก ทำงานเยอะจนเกินไปเพื่อมุ่งหวังผลงานที่ดีอาจส่งผลตรงกันข้าม ประสิทธิภาพของงานด้อยลง การอดนอนเป็นประจำต่อเนื่อง ส่งผลให้สุขภาพร่างกายย่ำแย่ ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง จัดเวลาสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็นให้เป็นเวลาสม่ำเสมอในทุกวัน รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ แบ่งเวลาสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะดีตามมา 3) จัดลำดับตารางการทำงานในแต่ละวัน การวางแผนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยให้คุณทำงานลุล่วงได้ในเวลาที่เหมาะสม ได้ผลของงานที่ดี เรียงลำดับความสำคัญให้ได้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำทีหลัง 4) ตัดสิ่งไม่สำคัญออกไปบ้าง ปัจจุบันมีสิ่งเร้ามากมายที่รบกวนการทำงานหรือการเรียนรู้แบบไม่รู้ตัว ลองกำหนดเวลาในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างชัดเจน เช่น เล่นเฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ ยูทูบให้ลดลง ตัดการพูดคุยเล่น การดูละครในเวลางานให้ลดลง พักสลับกับการทำงาน และการเรียนให้มากขึ้นในช่วงเวลาทำงานและเวลาเรียน 5) แบ่งเวลาส่วนตัว เวลา กับ

ครอบครัวและเพื่อนฝูง การแบ่งเวลาสำหรับตนเองเพื่อทำงานอดิเรกที่ชอบหรือสนใจ รวมถึงเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูง หรือครอบครัวจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียด และสานความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น 6) อย่าลืมให้ความสำคัญกับสุขภาพ หลายคนทำงานหนักเพื่อรายได้ที่มากขึ้น แต่กลับกลายเป็นว่าต้องนำเงินมารักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ดี จะดีกว่าไหมหากมีสุขภาพดีควบคู่ไปกับชีวิตการทำงานที่ดีด้วย 7) รู้จักปฏิเสธและขอความช่วยเหลือบ้าง บางครั้งหากได้รับมอบหมายงานที่มากเกินไปและเกินตัว การรู้จักปฏิเสธหรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน หัวหน้าหรือลูกน้องบ้าง ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ทีมเวิร์คที่ดีจะช่วยให้งานพัฒนาไปได้ไกลและดีกว่า รวมทั้งช่วยลดภาวะความตึงเครียดจากงานด้วย (ปราณี งามสูตร และจำรัส ดวงสุวรรณ, 2545)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตจะทำให้งานบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาชีวิตในยุคสมัยใหม่ จึงจะต้องอาศัยความตั้งใจจริงทำจริงถึงจะทำให้การดำเนินบรรลุความสำเร็จลุล่วงหรือการปฏิบัติงานหรือการดำเนินชีวิตไปด้วยดีกันต่อเมื่อไม่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีผู้เกี่ยวข้องฝ่ายใดก็ตามมีความคิดเห็นขัดแย้งกันในการที่จะกำหนดหรือนึกคิดหรือคาดคะเนให้เกิดความไม่เข้าใจในการดำเนินชีวิต

## อิทธิบาท 4

คำว่า อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2562) ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4 คือ 1) ฉันทะ หรือ ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ พอใจที่จะทำ มีความสุขที่จะทำ มีใจใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ 2) วิริยะ หรือ ความเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย 3) จิตตะ หรือ ความคิดและความตั้งใจ หมายถึง ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความตั้งใจ เอาจิตผูกใฝ่ มีสมาธิในการทำ 4) วิมังสา หรือ ความไตร่ตรอง หมายถึง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนวัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น (สุภาวดี บริกุล, 2553) อิทธิบาท 4 นับได้ว่าเป็นหลักธรรมะที่ใกล้ตัวมากที่สุดชนิดหนึ่ง และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายที่สุดชนิดหนึ่ง ผู้ทำตามหลักธรรมนี้ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต ผู้ใดที่อยู่ในเพศบรรพชิตที่มีธรรมะนี้ ย่อมสำเร็จในการดับทุกข์และการบรรลุธรรมขั้นสูง ผู้ใดเป็นฆราวาสและมีธรรมะข้อนี้ย่อมประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน มีความก้าวหน้า และสามารถพัฒนาดตนเองได้เป็นอย่างดีด้วยประกอบหลักธรรมในอิทธิบาท 4 ดังต่อไปนี้

1. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป การสร้างฉันทะ เราต้องเลือกที่จะศรัทธาบางอย่างที่สำคัญคือต้องหมั่นตรวจสอบศรัทธานั้น ว่าดีต่อตัวเองและต่อผู้อื่นหรือไม่ หากดีทั้งสองอย่าง



เราจึงมุ่งมั่นทำด้วยความตั้งใจ การทำงานด้วยความเชื่อมั่นศรัทธาที่ดี ย่อมประสบความสำเร็จที่ดีทั้งต่อตนเอง และสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

2. **วิริยะ (ความเพียร)** คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง วิริยะนี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจ และเตือนใจ ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นวิถีทางของบุคคลที่กล้าท้าทายต่ออุปสรรคทั้งปวง เพื่อเป้าหมายคือ ความสำเร็จนั่นเอง (เสกสันต์ บุญยะ, 2559)

3. **จิตตะ (ความคิด)** คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรู้สึกรอบคอบ ตามคำนี้สำคัญมากในปัจจุบัน เพราะสังคมซับซ้อน มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทำให้บางคนไม่รู้จะทำอะไรก่อน ไม่สามารถมีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ผลคือ ทำอะไรก็ไม่ดีสักอย่างทำผิด ๆ ถูก ๆ อยู่อย่างนั้น อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ความรับผิดชอบ เมื่อกระทำการสิ่งใดด้วยจิตจดจ่อแล้ว ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ทำด้วย จึงเรียกว่าเป็นผลสำเร็จดังตามแบบอย่างของคุณธรรม ตามหลักศาสนาและจริยธรรมของสังคม และสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี (สุภาวดี บริกุล, 2553)

4. **วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง)** คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณา ไคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง สิ่งที่ทำอันเกิดจากการมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ จะต้องมีการบวนการสุดท้ายคือ การทบทวนตัวเอง และองค์กร ว่าสิ่งที่ได้คิดได้ทำให้เกิดผลดีผลเสียอย่างไร ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราเองและเป็นเรื่องที่ร่วมคิดร่วมทำกับคนอื่น เพื่อปรับปรุง ปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

ดังนั้น หลักอริยาบท 4 เป็นเครื่องมือในการสร้างแรงจูงใจรวมถึงวิธีคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการเบื้องต้นเพื่อให้ชาวพุทธ หรือ พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ได้เข้าใจถึงหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง รวมถึงเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตในการทำงานให้ประสบความสำเร็จอีกด้วย

## การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลักอริยาบท 4

การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลักอริยาบท 4 เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ ทุความสำเร็จไม่ว่าทางธรรมหรือทางโลกล้วนมีรากฐานมาจากอริยาบททั้งสิ้น ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนต้องการ และเป็นเป้าหมายของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันนั้น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ จึงเกิดมีคำ



กล่าวว่า “ชีวิตเป็นอยู่ด้วยความหวัง” (นครเฮอร์, 2564) และอาจจะกล่าวได้ว่า ทุกการ แสดงออกหรือการกระทำของมนุษย์ล้วนมีแรงกระตุ้นคือความคาดหวังอยู่ลึก ๆ เสมอ “ความหวัง” มีความหมายเดียวกันกับคำว่า “ความอยาก” ซึ่งคำว่า “ความอยาก” เป็นคำ กลาง ๆ ที่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นความอยากที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2556) ความอยากใดที่เป็นไปในทางที่ดี มีความสุจริตเป็นที่ตั้ง ทางพระพุทธศาสนาเรียกความอยาก ชนิดนี้ว่า “อิทธิบาท 4” เช่น อยากทำความดี อยากช่วยเหลือผู้อื่น อยากประกอบอาชีพ ที่สุจริต อยากเป็นข้าราชการที่ดี เป็นต้น แต่ความอยากที่เป็นไปในทางที่ทุจริต และผิดทั้ง ทางด้านมนุษยธรรมและกฎหมาย เราเรียกความอยากชนิดนี้ว่า “ตัณหา” เช่น อยากปล้นชิง ทรัพย์ คำของเถื่อน เล่นการพนัน การติดสินบน การคอร์รัปชันทางการเมือง เป็นต้น อิทธิบาท 4 และ ตัณหา แม้จะมีหมายถึงความอยากหรือความพอใจเหมือนกัน แต่ต่างกันในการปฏิบัติและ ผลที่ตามมา “อิทธิบาท 4” ก่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิต ทั้งอาชีพการงาน ชื่อเสียง รวมถึง สามารถก่อให้เกิดความโปร่งใส ความยุติธรรม และความสงบสุขในสังคมได้ แต่ “ตัณหา” ทำให้เกิดความเสื่อมเสียทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้างรวมถึงประเทศชาติด้วย ตัณหาเป็น ต้นเหตุแห่งสงคราม ความเหลื่อมล้ำทางสังคม และการครอบครองแก่งแย่งอำนาจต่าง ๆ ดังที่ ได้เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน (เมธีธรรมาภรณ์, (ประยูร ธมมจิตโต), 2535) ฉะนั้น การมีฉันทะนั้น เป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกคน ที่หวังประสบความสำเร็จที่มั่นคงและยั่งยืน การมีฉันทะหรือ การมีความอยากในทางที่ดีนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ผิด เพราะสิ่งที่ดีงามและบุคคลที่สำคัญของโลก จะเกิดขึ้นมีขึ้นได้ ก็เพราะอาศัยความมีฉันทะทั้งนั้น อิทธิบาท 4 อาจเรียกตามภาษาสมัยใหม่ ได้ว่า “แรงกระตุ้นหรือสิ่งเร้าภายในเชิงบวก” เป็นความอยากที่มีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ การไม่เบียดเบียน (ศีล) ความสุขและความมั่นคง (สมาธิ) และความมีเหตุมีผลไม่มั่งงาย (ปัญญา) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 นั้นเป็น แนวทางการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ อันประกอบด้วย แนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งใคร ๆ ก็ท่องได้ และจำได้เอาไปปฏิบัติได้ ตาม 4 ข้อ อันเป็น 4 ขั้นตอนที่ต้องเฝ้าหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ ด้วยว่ามันเป็น กระบวนการที่เชื่อมโยงกันทั้ง 4 ข้อ จึงจะทำให้เราประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ได้ตามความมุ่งหวัง ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในการทำงานโดยใช้อิทธิบาท 4 ขอบิยายดังต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก ฉันทะ คือ การมีใจรักในสิ่งที่ทำถ้าเราศรัทธาในการทำงานแล้วนั้น เราจะรู้สึกมีความสุขและอยากจะทำ ให้มันดีขึ้น ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร การมีใจรัก ถือว่าสำคัญมาก ไม่ใช่ทำให้รักเพื่ออะไรสักอย่าง หรือ ห้ามใจไม่ให้รัก มันก็ยากยิ่ง พอ ๆ กัน เพราะรักดังกล่าวนั้นไม่ได้เกิดจากความรักความศรัทธาของเราจริง ๆ ขึ้นทำไปก็มีแต่



จะทุกข์ทรมานแม้จะได้บางสิ่งที่ยังหวังแล้วก็ตาม ประการสำคัญเป็นการแอบแฝงมาจากความคิดอื่น ๆ ศรัทธาอื่น ๆ การดำเนินไปได้หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจที่สุด แต่ถ้าเรามีใจศรัทธาอันแรงกล้าแล้ว พลังสร้างสรรค์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเราอย่างมหัศจรรย์ทีเดียว

2. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก วิริยะ คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้น วิริยะนี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจ และเตือนใจความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็นและใจงามด้วย ไม่ใช่ทุบทุบทุบทุบเร้าและรุ่มร้อน เพราะมันจะทำให้มีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย หรือสูญเสียความอดทนในที่สุด ดังนั้น ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ให้เกิดความสำเร็จในการทำงานที่หาญกล้าและท้าทายอุปสรรคใด ๆ ทั้งหมด

3. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก จิตตะ คือ การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงาน คือ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรอบคอบตาม คำนี้ยิ่งใหญ่มาปัจจุบัน สังคมซับซ้อน มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ละคนมีภาระหน้าที่ ที่ต้องทำมากมาย ไม่รู้จะทำอะไรก่อน แต่ถ้าเรามีใจที่จดจ่อต่อสิ่งที่เราคิดเราทำและรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานก็ตาม ทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง เราก็จะมีความรอบรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยใจที่จดจ่อตั้งมั่นและใฝ่เรียนรู้ของเรา เมื่อมีความรอบรู้มากขึ้นก็จะเกิดความรอบคอบตามมา เมื่อมีความรอบคอบแล้วการตัดสินใจทำอะไรก็จะเกิดความผิดพลาดน้อยตามไปด้วยและจะนำมาสู่ความสำเร็จต่อไป

4. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก วิมังสา คือ การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจาก การมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจาร์ณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ จึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนในการดำเนินชีวิตในการทำงานหรือทบทวนขบวนการทบทวนในสิ่งที่ได้คิดสิ่งได้ทำผ่านมาว่าเกิดผลดีผลเสียอย่างไรก็ตามก็จะนำความสำเร็จต่อการทำงานต่อไป

ดังนั้น ประโยชน์ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหลักอิทธิบาท 4 เป็นการบริหารจัดการตนในการดำเนินชีวิตในยุคสมัยใหม่จึงมีส่วนสำคัญที่จะเป็นกระบวนการทำให้การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำหลักอิทธิบาท 4 มาพัฒนาตนเอง

## สรุป

การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลักอริยาบท 4 เป็นการดำเนินชีวิตในการทำงานให้เกิดความสำเร็จ โดยใช้หลักธรรม คือ หลักอริยาบท 4 ที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงานนั้น มี 4 องค์ประกอบดังนี้ 1) ฉันทะ หรือ ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ พอใจที่จะทำ มีความสุขที่จะทำ มีใจใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ 2) วิริยะ หรือ ความเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย 3) จิตตะ หรือ ความคิดและความตั้งใจ หมายถึง ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความตั้งใจ เอาจิตฝึกฝน มีสมาธิในการทำ 4) วิมังสา หรือ ความไตร่ตรอง หมายถึง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้านวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- ติน ปรัชญพทุทธ์. (2555). การบริหารการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- นครเฮอร์. (2564). ศาสนากับการดำเนินชีวิต. เรียกใช้เมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <http://tripopyun.blogspot.com/2013/09/2.html>
- ประสงค์ สุ่นศิริ. (2562). ค่านิยมที่เปลี่ยนไปในสังคมไทย. เรียกใช้เมื่อ 16 มกราคม 2564 จาก <https://www.naewna.com/politic/columnist/42108>
- ปราณี รามสูตร และจำรัส ดวงสุวรรณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2564). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2556). แนวคิด ทฤษฎี เทคนิคและการประยุกต์เพื่อการพัฒนาสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมธีธรรมาภรณ์, (ประยูร ธมมจิตโต). (2535). พุทธศาสนากับปรัชญา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2562). อริยาบท 4. เรียกใช้เมื่อ 16 กุมภาพันธ์ 2564 จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/อริยาบท\\_4](https://th.wikipedia.org/wiki/อริยาบท_4)
- สุภาวดี บริกุล. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาปฏิบัติงานตามหลักอริยาบท 4 กับประสิทธิภาพการทำงาน. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



เสกสันต์ บุญยะ. (2559). การใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการบริหารบุคคลของผู้บริหาร โรงเรียน พระปริยัติธรรมขนาดเล็กแผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เชียงใหม่ เขต 4. ใน วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารจัดการ การศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

Chapman, E. N. (1995). Supervisor Suviva Kit (2nd ed.). California: Science Research Associates Inc.

Lahey, B. B. (2001). Psychology: an Introduction. (7th Edition). New York: McGraw – Hill Company, Inc.