



บริษัท รินธรรม จำกัด

# ทำงาน ให้มี อย่างไร มีความสุข

พระไพศาล วิสาโล



# ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข

พระไพศอล วิสาโล

บริษัท รัตนธรรม จำกัด  
บริษัท รัตนธรรม จำกัด  
บริษัท รัตนธรรม จำกัด  
บริษัท รัตนธรรม จำกัด

# ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๙๔๑๕๓-๑-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑: มิถุนายน ๒๕๖๖

จำนวนพิมพ์: ๑,๐๐๐ เล่ม ราคา: ๔๐ บาท

รูปเล่ม: วทัญญู พรอัมรา

ภาพประกอบ: เสรีภาพ

จัดทำโดย: บจก.รินธรรม ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์: ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘,

๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

เว็บไซต์: [www.rindhamma.com](http://www.rindhamma.com), [www.budnet.org](http://www.budnet.org)

E-mail: [rindham2019@gmail.com](mailto:rindham2019@gmail.com),

[budnet2500@gmail.com](mailto:budnet2500@gmail.com)

Id line: 0989063488

รายละเอียดการโอนเงิน ธ.กรุงศรีอยุธยา

เลขที่ 157-1-32525-9

บจก.รินธรรม

## คำปรารภ

ทุกวันนี้เราใช้เวลาไม่น้อยไปกับการทำงาน ไม่ใช่แค่ ๑ ใน ๓ ของวัน แต่อาจจะกินเวลาเกือบทั้งหมดของช่วงเวลาที่ตื่น ไม่ใช่แค่จันทร์ถึงศุกร์ แต่อาจรวมไปถึงเสาร์และอาทิตย์ งานได้กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิต แม้จะนำมาซึ่งรายได้ อันหมายถึงทรัพย์สินเงินทอง รถยนต์ บ้าน สถานภาพ และความสะดวกสบาย แต่ก็ต้องแลกด้วยความทุกข์ ความเครียด จนบางคนถึงกับล้มป่วย

แต่จำเป็นหรือที่เมื่อทำงานแล้วต้องมีความทุกข์ ความเครียด อันที่จริงงานสามารถเป็นที่มาแห่งความสุข คนจำนวนไม่น้อยแม้เกษียณแล้ว

มีกินมีใช้สุขสบาย แต่ก็ยังหางานทำ เช่น เป็น  
จิตอาสา ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ผลตอบแทน และไม่สบาย  
เหมือนงานอาชีพ

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตก็คือ สุขหรือ  
ทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเราเจออะไร แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึก  
หรือทำอะไรกับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ไม่สำคัญ  
เท่ากับทำอะไร ถ้าวางใจเป็น แม้งานเล็ก ๆ  
รายได้น้อย ก็ให้ความสุขแก่เราได้ ในทำนอง  
เดียวกันงานที่ใหญ่และยาก หากวางใจถูก ก็ทำ  
อย่างมีความสุข หรืออย่างน้อยก็ไม่ทุกข์หรือ  
เครียด จนจิตใจയാແຍ່

ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “การ  
ทำงานคือการปฏิบัติธรรม” ในแง่หนึ่งหมายความว่า  
การทำงานสามารถฝึกฝนกล่อมเกลาจิตใจ  
ของเราให้เจริญงอกงามได้ อีกความหมายหนึ่งก็

คือ เราสามารถนำธรรมะมาใช้กับการทำงาน  
ธรรมะดังกล่าวไม่ใช่เรื่องยากหรือซับซ้อน ใคร ๆ  
ก็สามารถทำได้ และหากเอามาใช้กับการทำงาน  
ไม่เพียงแต่งานได้ผล คนทำก็มีความสุขด้วย

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของ  
ข้าพเจ้าเมื่อปี ๒๕๕๑ เคยตีพิมพ์อยู่ในหนังสือ  
เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข บัดนี้บริษัท  
รินธรรม เห็นควรแยกพิมพ์เป็นเล่มต่างหาก  
หวังว่าหนังสือเล่มเล็กนี้จะช่วยให้ผู้อ่านทำงาน  
อย่างมีความสุขมากขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖



บริษัท รินธรรม จำกัด บริษัท รินธรรม จำกัด

บริษัท รินธรรม จำกัด บริษัท รินธรรม จำกัด

# ทำงานอย่างไร ให้มีความสุข

เวลาทำงาน เรามักจะมีคำถามในใจอยู่เสมอว่า จะทำงานให้เป็นสุขได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาของคนสมัยนี้ แต่ไม่ใช่ปัญหาของคนสมัยก่อน เพราะสมัยก่อน “งาน” กับความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน เวลาคนไทยสมัยก่อนพูดถึง “งาน” เขาหมายถึง งานแต่ง งานบวช งานบุญ ซึ่งเป็นเรื่องของการสังสรรค์และความรื่นเริง อันนี้รวมถึง



งานศพด้วย เพราะแม้แต่งานศพก็ยังมีมหรสพ  
ชาวบ้านสมัยก่อนเวลาพูดถึงงานจะมีความหมาย  
ในทำนองนี้ แต่ถ้าพูดถึงการทำนาทำไร่ เขาไม่  
ได้เรียกว่างาน เขาเรียกว่าการทำมาหากิน แต่  
ในปัจจุบันงานกับการทำมาหากินเป็นเรื่อง  
เดียวกัน มันไม่ใช่ความรื่นเริงแล้ว

อันที่จริงงานกับความมีชีวิตชีวาน่าจะไปด้วย  
กันได้ แต่เดี๋ยวนี้งานกลายเป็นเรื่องที่ไม่สนุก  
ส่วนหนึ่งก็เพราะว่า เวลาที่ใช้ในการทำงานไม่ใช่  
แค่ ๘ ชม. แต่มันกินเวลามากกว่านั้น มันลुकลาม  
ไปถึงเวลาส่วนตัวของเรา แม้แต่เวลาหลับ เวลา  
นอน บางทีก็ยังคงคิดเรื่องงานการอยู่ ผิดกับชาว  
บ้าน ถึงแม้เขาจะทำไร่ทำนา แต่เขาก็ไม่ได้แบก  
ปัญหาการไร่ทำนามาที่บ้าน แต่ใช้ว่าที่บ้าน  
เขาจะนั่งเล่นนอนเล่น เขาก็ยังมีงานทำอยู่ เช่น

ทอผ้า ทอแห สานกระบุงตะกร้า แต่ทว่างานเหล่านี้เขาไม่ได้ทำอย่างเคร่งเครียด บางครั้งก็มีความสนุกสนานผ่อนคลายผสานไปด้วย เช่น ทอผ้าไปก็คุยกันไป เป็นการสังสรรค์ในหมู่เพื่อนบ้านไปในตัว

แม้แต่ทำนา เวลาเกี่ยวข้าว หรือดำนา ก็ไม่ได้ทำอย่างหน้าดำคร่ำเครียด หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินอย่างเดียว บางช่วงก็จะมีการเล่นควบคู่กันไปด้วย มีการร้องรำทำเพลงระหว่างดำนาและเกี่ยวข้าว เป็นช่วงเวลา que ทุกคนมาร่วมแรงร่วมใจกัน จึงเกิดบรรยากาศที่สนุกสนาน เพราะฉะนั้นงานที่ดูเหมือนว่ายากลำบาก น่าเหนื่อยหน่าย ก็กลายเป็นสนุกรื่นเริงได้ เพราะว่าเขาเอาความรื่นเริงมาผสานกับงานหรือการทำมาหากิน

แต่ปัจจุบันยุคสมัยมันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว งานเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิต จนกระทั่งบางทีมีความสำคัญมากกว่าชีวิตครอบครัวด้วยซ้ำ อย่างในบางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น ถ้าเป็นผู้ชาย เขาจะถือว่างานเป็นสิ่งสำคัญกว่าครอบครัว งานต้องมาก่อน ครอบครัวตามมาทีหลัง จะเรียกว่าเขาฝากชีวิตจิตใจไว้กับที่ทำงานเลยก็ได้ ทำงานอย่างหามรุ่งหามค่ำ จนหลายคนตายเพราะงาน

**สุขได้เพราะใจรักและเห็นคุณค่า**

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า คำถามที่ติดอยู่ในใจของหลายคนก็คือ “ทำงานอย่างไรจึงจะมีความสุข” ถ้าพูดแบบฟันธง จะทำงานให้มีความสุขได้ก็ต้องมีความรักในงานก่อน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเรารักสิ่งนั้น ความสุขก็เกิดขึ้น

ตามมาเอง ในทางพระพุทธศาสนามีคำว่า “ฉันทะ” คือ ความชอบหรือความรัก หมายถึง รักที่ได้ทำ เช่น เราชอบปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำครัว อย่างนี้เรียกว่ามีฉันทะ ถ้าได้ทำงานเหล่านั้น เมื่อไรก็จะมีความสุขเมื่อนั้น

ที่นี่ก็มีคำถามว่า ฉันทะหรือความรักในงาน จะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร คำตอบก็คือ เห็นคุณค่า ของงานนั้น ๆ งานอะไรก็ตามถ้าเราเห็นคุณค่า ของมัน เราก็จะกระตือรือร้นหรือสนุกที่จะได้ทำ มีเรื่องเล่าว่า คนก่ออิฐสามคนทำงานอยู่ใกล้ ๆ กัน คนแรกทำด้วยความเฉื่อยเนือย กว่าจะก่ออิฐ แต่ละก้อนเสร็จใช้เวลานาน แล้วยังทำ ๆ หยุด ๆ คนที่สองดูกระฉับกระเฉงขึ้นมาหน่อย แต่ว่าคอย ดูนาฬิกาอยู่เรื่อย ก่ออิฐไม่กี่ก้อนก็พักเอาแรง แล้ว แต่คนที่สามทำงานด้วยความคล่องแคล่ว

มาก ทำงานไม่ได้หยุด ทั้ง ๆ ที่มีเหงื่อโทรมกาย  
งานของเขาคืบหน้ากว่าทั้งสองคน เมื่อมีคนไป  
ถามทั้งสามคนนี้ว่า เขากำลังทำอะไร คนแรก  
ตอบว่า “ผมกำลังก่ออิฐ” คนที่สองตอบว่า  
“กำลังก่อกำแพง” ส่วนคนที่สามตอบด้วยรอย  
ยิ้มว่า “ผมกำลังสร้างโบสถ์ครับ”



ทั้งสามคนทำงานชิ้นเดียวกัน แต่ตอบไม่เหมือนกัน นอกจากตอบไม่เหมือนกันแล้ว ความรู้สึกและอากัปกิริยาที่แสดงออกในงานก็ไม่เหมือนกัน ทั้งหมดนี้เป็นเพราะอะไร เพราะเขาเห็นงานที่กำลังทำอยู่ต่างกัน คนแรกมองว่าเขาแค่ก่ออิฐ คนที่สองมองว่าเขาแค่ก่อกำแพง ส่วนคนที่สามเขามองไกลกว่านั้น เขาไม่ใช่แค่ก่ออิฐก่อกำแพง แต่เขากำลังสร้างโบสถ์ เมื่อเห็นอย่างนั้นเขาจึงรู้สึกว่างานที่ตัวทำมีคุณค่ามาก เพราะเป็นงานบุญที่ช่วยอุปถัมภ์พระศาสนา ไม่ใช่เป็นแค่งานอาชีพอย่างที่สองคนแรกมอง ดังนั้นเขาจึงทำด้วยความกระตือรือร้น ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

มองแบบพุทธ คนที่สามคือคนที่มีฉันทะ เขารักงานที่ทำเพราะเขาเห็นคุณค่าของงานนั้น นอกจากจะทำด้วยความกระฉับกระเฉงแล้ว งาน

ของเขา ยิ่งก้าวหน้ากว่าใคร เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์  
สำหรับคนทำงาน กล่าวคือ บางคนมองว่า งาน  
เป็นเพียงแค่อาชีพเพื่อหาเงินมาเลี้ยงตัวเองหรือ  
ครอบครัว แต่บางคนมองไกลกว่านั้นว่า งานยัง  
เป็นหนทางในการทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม  
หรือช่วยก่อให้เกิดความเจริญงอกงามในสังคมได้  
ด้วย งานไม่ใช่เป็นเพียงแค่อาชีพ ไม่ใช่แค่การ  
หาเงินมาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวเท่านั้น

ถ้าเราเห็นคุณค่าของงานในมุมที่กว้างขึ้น  
จะเรียกว่ามีวิสัยทัศน์ ก็ได้ คือเห็นประโยชน์ของ  
งานว่าไม่ใช่แค่การทำมาหากิน แต่ยังมีคุณค่าต่อ  
สังคมหรือส่วนรวม เราก็จะมีแรงจูงใจที่จะ  
ทำงานนั้นมากขึ้น เกิดฉันทะ มีความรักในงาน  
แม้ว่างานนั้นดูเหิน ๆ เป็นงานที่น่าเบื่อ แต่ทำแล้ว  
จะเบื่อหรือไม่ขึ้นอยู่กับมุมมองของคนทำ งาน

อย่างเดียวกันแต่ถ้าคุณมีมุมมองที่ต่างกัน งานนั้น  
ก็มีผลต่อความรู้สึกแตกต่างกันไปด้วย

## ให้คุณค่าแก่งาน งานก็ให้คุณค่าแก่เรา

มีคุณหมอตานหนึ่งเล่าว่า มีช่วงหนึ่งที่ได้ลา  
ออกจากราชการ และไปช่วยงานธุรกิจของคุณ  
พ่อ บริษัทของคุณพ่อ นั้นเป็นบริษัทใหญ่ มีตึก  
หลายชั้น มีรถเข้าออกวันหนึ่ง ๆ นับร้อยคัน คุณ  
หมอตานนี้สังเกตว่าพนักงานคนหนึ่งเป็นคน  
มีอายุ ทำหน้าที่ดูแลรถเข้าออก ท่าทาง  
กระฉับกระเฉงมาก ทำงานไม่รู้จักเหนื่อย สังเกต  
อย่างนี้อยู่หลายวัน รู้สึกแปลกใจ วันหนึ่งจึงถาม  
พนักงานคนนั้นว่า “ลุงทำงานที่บริษัทนี้กี่ปีแล้ว”

พนักงานตอบว่า “เกือบ ๓๐ ปีแล้วครับ”





คุณหมอตอมถามต่อว่า “ทำงานนานขนาดนี้แล้ว  
มาดูแลรถเข้าออกแค่นั้น ลุงไม่เบื่อเหรอ”  
พนักงานตอบว่า “ไม่เบื่อหรอกครับ”

คุณหมอตอมถามว่า “ทำไมถึงไม่เบื่อล่ะ”

พนักงานตอบว่า “จะเบื่อได้อย่างไรครับ  
หน้าที่นี้สำคัญไม่ใช่ย่อยนะครับ ทุกคนต้องเชื่อฟัง  
ผม เวลาผมยกมือให้รถหยุด รถทุกคันก็ต้องหยุด  
ไม่เว้นแม้แต่รถของผู้จัดการ ถ้าผมโบกให้เข้ามา  
ถึงจะเข้ามาได้”