



## ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่อจัญญ์ ฐิตธมฺโม)

จากการใช้เวลาเป็น ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภคน การเสพหรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ การใช้เวลาเป็นนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น

คนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้ จะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้าประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิตหรือ ดำเนินชีวิตเป็น

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น อันหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็นการดำเนินชีวิตเป็นนี้ เป็นหลักที่สำคัญ ก็เลยจะขอพูดถึง เรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเสียด้วยเพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้เรานัดเรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม

การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้าเราจะทำให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน จะต้องมองเห็นองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น

**องค์รวมที่เรียกว่า ดำเนินชีวิตเป็นนั้น คืออะไร**

การดำเนินชีวิตของคนเรา คืออะไร มีคำพูดมาแต่เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้ หมายความว่า การที่เราดำรงชีวิตอยู่ที่นี่ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่งที่บีบคั้นต่างๆ เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้นๆ เป็นภาษาวិชาการ ก็คือ การ

แก้ปัญหา ที่พูดว่าชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่ากับพูดว่าชีวิตคือการแก้ปัญหา

**คนใดที่แก้ปัญหามาก แก้ปัญหาเป็น คนนั้นก็จะดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ**

เป็นอันว่าในแง่ที่หนึ่ง ที่พูดว่าชีวิต คือ การต่อสู้ เมื่อพูดให้เข้าหลัก ก็คือ ชีวิตคือการแก้ปัญหา ฉะนั้น เราจะต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหานั้น ในแง่นี้การดำเนินชีวิตเป็นก็คือการแก้ปัญหาเป็น

ถ้าคนแก้ปัญหาเป็นก็ประสบความสำเร็จกว่าหน้า ประสบความสำเร็จ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ยังไม่พอ **ต้องสื่อสารเป็นด้วย**

ข้อต่อไป คือ ความหมายของการดำเนินชีวิตในแง่ที่ ๒ การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันประกอบไปด้วยอะไรบ้างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ คืออย่างไร

มองในแง่หนึ่ง ชีวิตของเราแต่ละวันนี้ก็คือการทำสิ่งต่างๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า การทำกรรม ชีวิตของเรานี้ตลอดเวลาเป็นการทำกรรม ลองพิจารณาดูว่าใช่หรือเปล่า

กรรม คืออะไร คือการทำ พูด คิด ไม่คิดก็พูด ไม่พูดก็ทำทางกาย ถ้าไม่ทำออกมาทางกาย ก็พูดทางวาจา หรือไม่ก็คิดอยู่ในใจ วันเวลาของเราทั้งหมดนี้แต่ละวัน เป็นเรื่องของการทำงาน พูด คิด หรือ คิด พูด และทำ ใช่หรือเปล่า

**เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตของเราในในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ การทำกรรม ได้แก่การทำ พูด คิด**

ทีนี้คนเราที่จะดำเนินชีวิตได้ดี อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น ประสบความสำเร็จกว่าหน้านั้น ลักษณะหนึ่งก็คือ การต้องทำกรรม ๓ อย่างนี้ให้เป็น ทำให้ดีทำให้ถูกต้องแล้วจึงจะเป็นชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตเป็น จึงหมายถึงการรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือ ทำเป็น พูดเป็น คิดเป็น สามอย่างนี้แหละ ถ้าใครทำได้ ชีวิตจะเจริญงอกงาม เมื่อคิดเป็น พูดเป็น ทำเป็นแล้ว ก็มีชีวิตที่ดั่งงามสุขสบาย

สมัยปัจจุบันนี้ วงการการศึกษาเน้นกันมากเรื่องการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นใช่ไหม เมื่อเทียบกับที่พูดมาแล้วข้างต้น ทั้ง ๒ ด้าน ก็เกือบจะตรงกันทีเดียว แต่ยังไม่ครบถ้วน คือ ขาดพูดเป็น

การศึกษาที่บอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ไม่พอ เพราะอะไร ยุคข่าวสารข้อมูล **พูดเป็นสำคัญมาก** พูดเป็นถ้าใช้ภาษาวิชาการก็คือ สื่อสารเป็นในยุคข่าวสารข้อมูล ถ้าสื่อสารไม่เป็นก็ลำบาก ฉะนั้นการศึกษาที่ดี จะเพิ่มพูดเป็น หรือสื่อสารเป็นเข้าไปด้วย

ตั้งแต่โบราณ ไทยเราให้ความสำคัญแก่การพูดเป็นมานานแล้ว ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี เท่ากับเน้นความสำคัญของการพูดเป็น ว่าปากเป็นเอกเลขนะ

การศึกษาปัจจุบันบอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เดียวนี้เขาเอากันแค่นี้เท่านั้น ลืมอย่างหนึ่งไปไม่ครบกรรม ๓ คือขาด พูดเป็น หรือสื่อสารเป็น

พูดเป็นนี้สำคัญมาก แม้มีความรู้ แต่ถ้าถ่ายทอดไม่ได้ หรือมีความต้องการอะไร แต่พูดให้เขาเข้าใจไม่ได้ ก็เรียกว่า สื่อสารไม่เป็น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้ดีได้ยาก

ยิ่งในยุคปัจจุบันนี้ การสื่อสารก้าวหน้าไปมาก เช่น มีการโฆษณา และชักจูงคนอื่น ทำให้มวลชนเห็นคล้อยไปตาม ก่อผลกระทบต่อสังคมเป็นอย่างมาก การพูดเป็น รวมทั้งการรู้เท่าทันและรู้จักการเลือกสรรข่าวสารข้อมูล จึงเป็นเรื่องสำคัญเหลือเกิน

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตเป็นในแง่ที่ ๒ ก็คือ การสามารถ คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น ดูเป็น ฟังเป็น คือ จุดเริ่มของการศึกษา

ต่อไปมองอีกด้านหนึ่ง ชีวิตคืออะไร ตอนต้นได้บอกว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ซึ่งเป็นการมองในแง่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ต่อมามองในแง่ของการทำกรรม ๓ อย่าง ก็ถูกเหมือนกัน แต่มองอีกอย่างหนึ่ง ชีวิต คืออะไร

ชีวิตของเราแต่ละวันนี้ มองในแง่หนึ่ง ก็คือ การรับรู้ประสบการณ์ทางอินทรี หรือประสาทสัมผัสต่างๆ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ของเรานี้ รับรู้ตลอดวันใหม่ ชีวิตของเราในแต่ละวันก็คือ การได้เห็น ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับสัมผัส และรู้สึกนึกคิด ต่างๆ วันๆ หนึ่งเต็มไปด้วยการรับรู้ประสบการณ์ทั้งนั้นเลย ใช่หรือเปล่า

ฉะนั้นชีวิตของคน มองอีกด้านหนึ่ง ไม่มีอะไรเลย เป็นการรับรู้ประสบการณ์เท่านั้น คือใช้ตา ใช้หู ใช้จมูก ลิ้น กายใจ วันๆ ชีวิตของเรา ก็อยู่กับสิ่งเหล่านี้

มนุษย์ที่ใช้อินทรีเหล่านี้ไม่เป็น ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตไม่เป็น การศึกษามองข้ามอันนี้ไป เอาแต่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ไม่เอาการรับรู้ประสบการณ์เป็นเข้ามาด้วย

การรับรู้ประสบการณ์เป็นนี้สำคัญมาก ก็จะต้องใช้ ตาเป็น... ใช้หูเป็น... เป็นต้น ใช้ตาเป็น...คือ ดูเป็น... ใช้หูเป็นคือ ฟังเป็น...อย่างนี้เป็นต้น

ดูเป็น ฟังเป็นนี้ สำคัญมาก เพราะการศึกษาเริ่มต้นจากการรับรู้ก่อน แล้วจึงจะออกมาถึงทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ก็ต้องรับรู้ก่อน ถ้ารับรู้ประสบการณ์ไม่เป็น ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ทางพระท่านสอนว่า ไม่ให้รับรู้ด้วยความยินดี ยินร้าย แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อผลดีแก่ชีวิต คือ

๑. เพื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ถูกหลอหลอกให้เขวออกไปโดยความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๒. เพื่อให้ข้อมูลนั้นถูกรับรู้ เข้ามาอย่างเที่ยงตรงบริสุทธิ์ เป็นธรรมชาติ ไม่ผิดพลาด ไม่ลำเอียง

การศึกษาไม่ได้พิจารณาเรื่องการรับรู้ประสบการณ์ ก็เลยมองข้ามเรื่องนี้ไปเสียและปล่อยปละละเลย เมื่อรับรู้ไม่เป็น พอรับประสบการณ์เข้ามา การรับรู้ก็กลายเป็นการชอบหรือชัง เลยไม่ได้ความรู้

พอเห็นหรือได้ยินปั๊บ ก็มีแต่ความชอบหรือชังเท่านั้น แล้วก็ปรุงแต่งไปตามความชอบ หรือชังนั้น มิเพียงความรู้สึก

แต่ไม่ได้ความรู้

การที่จะรับรู้เป็นจะต้อง ใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น คือ ต้องดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งการศึกษาควรจะเน้น เช่น สังเกตว่า เมื่อเด็กดูโทรศัพท์ แกรู้จักเลือกดูรายการใหม่ ดูรายการนั้นแล้วดูเป็นใหม่ จับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือได้สิ่งที่เป็นโทษมา

เมื่อฟังอะไร ฟังเป็นใหม่ เลือกฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเปล่า ในรายการเดียวกันนั้น ฟังแล้วจับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือได้สิ่งที่มีโทษ รู้จักสำเนียงหรือเปล่า

อันนี้เป็นการศึกษาขั้นเริ่มต้นที่สุด เพราะว่าการรับรู้ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่มาก่อนกิจกรรมอย่างอื่นของชีวิต

เป็นอันว่า ชีวิตของเราในแง่หนึ่ง ก็คือการรับรู้ประสบการณ์ทางอายตนะ หรืออินทรีทั้งหลาย หรือทางประสาทสัมผัสต่างๆ ฉะนั้น การฝึกฝนพัฒนาคนขั้นเริ่มแรก ก็คือ ต้องให้รับรู้เป็น เมื่อรับรู้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น แล้ว ก็เท่ากับว่า ดำเนินชีวิตเป็นขั้นเริ่มแรก ที่สำคัญที่สุด

แต่แค่นี้ยังไม่พอ ชีวิตคืออะไร ตอบได้หลายอย่าง ตอบว่าชีวิตคือการต่อสู้ก็ได้ หนึ่งว่าการทำกรรมก็ได้ หนึ่งคือการรับรู้ประสบการณ์ก็ได้แง่หนึ่ง แต่ไม่จบแค่นั้น

การดำเนินชีวิตเป็นจะไม่สมบูรณ์ ถ้าขาดสภาพเป็น และเสวนาเป็น

ชีวิตคืออะไร วันหนึ่งๆ เราทำอะไรบ้าง ชีวิตของเรา อีกอย่างหนึ่ง คำตอบที่สำคัญคือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

เราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เราเข้าไปเกี่ยวข้องไปโน่นไปนี่ ก็เพื่อไปเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิต ใจหรือไม่ คือเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย เพื่อบริโภคมัน ใช้มัน กินมัน เสพมัน ภาษาของท่านเรียกว่า เสว-เสวนา เสวนา แปลว่า เสพ คือเอามันมาเป็นประโยชน์แก่เรา

ฉะนั้น การดำเนินชีวิตของเราแต่ละวันก็คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

แม้แต่การสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ว่าโดยพื้นฐาน ก็คือ การไปเอาประโยชน์จากเขาดังที่เรียกว่า เสวนา

เสวนา คือการคบหา หรือการคบคนนี้ เพื่ออะไรก็เพื่อเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตของเราใจหรือเปล่า

การเอาประโยชน์จากปัจจัยสี่ เอาประโยชน์จากอาหารสิ่งของ เครื่องใช้เครื่องอุปโภคบริโภค ที่เรียกว่า โภคะ ซึ่งแปลว่า บริโภค หรือกิน คือการเอามาใช้ประโยชน์ให้แต่ตัวเรา ก็เป็นการเสพ หรือเสวนา ซึ่งรวมไปถึงการเสวนา คือการเสพคนหรือคบหาคนด้วย

จะเห็นว่า การเสพ การบริโภค การใช้สอย และการคบหานี้ เป็นเนื้อหาสาระเป็นความสำคัญ หรือเป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตของเรา

คนเรานี้จะเรียกว่า ดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องบริโภคเป็น กินเป็น ใช้เป็น เสวนาเป็น

ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้องเสวนา คือคบหาเป็นเสวนา แล้วให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิตในทางสังคม

ถ้าไปเสวนาวัตถุ ก็คือ ไปบริโภควัตถุ ใช้ประโยชน์จากวัตถุให้ถูกต้องตลอดจนรู้จักประหยัด นี่เป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

ตกลงว่า ด้านที่ ๔ ความหมาย ของชีวิตก็คือ การบริโภค หรือเสพ คือกิน ใช้ และคบหา ในแง่นี้ ก็ได้ความว่า การดำเนินชีวิตเป็น ก็คือ การบริโภคเป็น หรือใช้เป็น เสวนาเป็น ซึ่งเป็นการ คือ เอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย หรือจากสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้ อย่างถูกต้องนับเป็นหมายเลขที่ ๔

ถึงตอนนี้ ก็วกกลับเข้ามาหาเรื่องทีพุดค้างไว้ คือ ในบรรดาการใช้ คือ บริโภค หรือเสพ ซึ่งอยู่ในการดำเนินชีวิตด้านที่ ๔ นั้น ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น อย่างที่ว่าเมื่อใด ในเรื่องนี้ก็ต้องรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาให้เป็น

ชีวิตของเรา เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็ใช้ประโยชน์จากมัน เราเอามันมาใช้ประโยชน์ เราต้องรู้จักใช้ประโยชน์ให้มันเกิดประโยชน์ อย่างแท้จริง ไม่ใช่ใช้มัน แล้วกลายเป็นโทษแก่ตัวเอง เพราะไปจับแง่มุม หรือ ไปติดไปมัวเมาเสีย แทนที่จะได้ประโยชน์กลับได้โทษ นี่ก็เป็นความหมายของการดำเนินชีวิตเป็น

**เป็น คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา**

ตกลงว่า นี่ก็คือ องค์รวมของการดำเนินชีวิต ถ้าทำได้หมดทั้ง ๔ อย่างนี้แล้ว เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิตที่เจริญงอกงามอย่างแน่นอน

**ด้านที่ ๑ แก้ปัญหาเป็น**

**ด้านที่ ๒ คิดเป็น พุดเป็น ทำเป็น**

**ด้านที่ ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายเป็น**

**ด้านที่ ๔ กินใช้บริโภค เสพ คบหา เป็น**

ทีพุดมาในตอนี้ทั้งหมดนี้แหละ คือเรื่องทั้งหมดที่การศึกษา จะต้องเกี่ยวข้องซึ่งแยกเป็น ๔ ด้าน ดังที่บรรยายมาแล้ว

การศึกษาจะต้องให้ครบ คือต้องช่วยให้คนฝึกฝน พัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตเป็น ครบทั้ง ๔ ด้าน

ฉะนั้น การที่จะดำเนินชีวิตเป็นก็ต้อง เป็นหลายอย่าง ต้องเป็นทุกอย่าง ไม่ใช่แค่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นเท่านั้น ซึ่งยังไม่พอ เดียวนี้เราเน้นกันมากในเรื่องเป็นนี้ แต่ยังไม่ครบ

ตกลงก็จะต้องพุดว่าดำเนินชีวิตเป็น แต่ที่ว่า “เป็น” นั้น คืออย่างไร “เป็น” ก็คือให้ได้ผล หมายความว่าให้ได้ผลสม

ตามวัตถุประสงค์ ให้ได้คุณค่าที่เป็นจริง ให้พอดี ให้เหมาะสม ที่จะได้ผลที่ต้องการ

การที่จะได้ผลตรงตามต้องการ ก็ต้องทำให้พอดี เพราะที่ว่า เป็น ก็หมายถึงว่าให้คุณภาพไม่เสีย ไม่ขาดไม่เกิน ก็คือต้องให้พอดี

การคิด การพูด ทำ เป็นต้นในเรื่องนั้นๆ ได้พอดีตรงเรื่องตรงเป้า ได้เหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบในเรื่องนั้น พร้อมบริบูรณ์ จึงจะให้เกิดผลตามที่ต้องการนี้แหละ เรียกว่า “พอดี”

เราจะทำอะไรก็ต้องทำให้พอดี ทำเหตุปัจจัยให้ครบถ้วนพอดี แล้วผลจึงจะเกิดตามที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น เป็น แพทย์ เป็นพยาบาล จะรักษาดูแลคนไข้ก็ต้องทำทุกอย่างให้พอดี แล้วผลดีที่ต้องการทั้งต่อคนไข้ ต่อแพทย์ และพยาบาล และต่อกิจการส่วนรวม จึงจะเกิดขึ้น

ฉะนั้น คำว่าเป็น จึงมาตรงกับ คำว่า พอดี พอดีก็คือคำว่า มัชฌิมา

มัชฌิมา ก็คือ สายกลางที่เราพบกันอย่างเสมอในคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา ที่แปลว่าทางสายกลาง ตกลงว่านี่คือ ธรรมะในพระพุทธศาสนา นั่นเอง

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั่น เราลองมามองดูตามหลักธรรม ดำเนินชีวิต คืออะไร ก็คือ มรรค

เป็น... คืออะไร ก็คือพอดี ก็คือ มัชฌิมา

มรรค ก็คำเดียวกันปฏิปทา ตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา

**มัชฌิมาปฏิปทา** ก็คือทางสายกลางทางสายกลาง ก็คือทางที่พอดี ทางอะไรก็คือทางดำเนินชีวิต ทางดำเนินชีวิตที่พอดีที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการให้บรรลุจุดหมาย

ตกลงว่าไปๆ มาๆ เรื่องการดำเนินชีวิตเป็น ก็คือเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนี้เอง และมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง การใช้เวลาเป็นนี่แหละ

วันนี้มาพูดเน้นในเรื่องใช้เวลา เพราะถ้าเขาใช้เวลาเป็นในแต่ละขณะ แต่ละวันแล้วเราจะได้อะไร ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า เมื่อเราเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างดีแล้ว ท่านว่าพรก็จะเกิดขึ้นมาเอง

.....  
บทความธรรมะจาก

<http://www.jarun.org/>