

พอดี หรือ ทางสายกลาง

นำเสนอเมื่อ : 23 มิ.ย. 2552

ธรรมะ กับ ชีวิต

ในการดำเนินชีวิต หากต้องการให้ชีวิตมีความสุข ความสงบ และบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในทางพุทธศาสนา ท่านให้ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง(มัชฌิมาปฏิปทา)จะทำอะไร ต้องไม่ตึงนัก ไม่หย่อนนัก พอดี ๆ บางครั้งทำให้เกิดความสงสัยว่า คำว่า พอดี กับ ทางสายกลาง น่าจะเหมือนกันหรือไม่

จากการอ่านหนังสือ"ชนะใคร ไม่เท่าชนะใจตน" ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เรื่องการรักษาใจด้วยคำว่าพอดี กลาวไว้ว่า...

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวชัดเจนแล้ว เราจะมองเห็นชัดเจนว่าความรู้สึกไม่ว่าจะยินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ ก็ล้วนไม่แน่นอน เราไม่ไปหลงยึดไว้ เป็นทาสของความรู้สึกยินดี ยินร้าย ตั้งเจตนาที่จะสงบ ระวังความโลภ โกรธ หลง **รักษาอารมณ์พอดี ๆ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา หรือเรียกว่า ทางสายกลาง**

ชีวิตเราย่อมต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา สิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือนดิน ฟ้า อากาศ อากาศร้อน อากาศหนาว พายุฝน แผ่นดินไหว เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เราบังคับไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า หน้าที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเราคือ ระวังรักษาใจให้เป็นปกติ ไซ้คาถาว่า **"พอ" และ "ดี" เป็นอุบายปรับจิตใจให้เป็นกลาง ๆ รักษาอารมณ์พอดี ๆ**

ไม่ยินดี ยินร้าย รักษาใจเป็นปกติ สุขภาพใจดี สบายใจ ตั้งอยู่ในความดี ความถูกต้อง ทุกสถานการณ์...