

## เกิดเป็นคนทั้งที่...มีความพอดี...ชะมั่ง!!

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2552

### ความพอดี



คนหลายคนไม่รู้จักความพอดี จึงมักทำอะไรที่ขาดๆ เกินๆ ไม่ปกติอยู่เสมอ  
ตื่นตัวจนหน้าตึกใจหรือไม่ก็เกียจคร้าน ไม่ดูแลตัวเองไปเลย หาดตรงกลางไม่ได้ พุดมากจนนารำคาญ  
พุดทุกอย่างที่รู้สึกโดยไม่ต้องใช้การคิดหรือการไตร่ตรองเป็นตัวกรองให้เหมาะสมว่าอะไรควรพุดหรือไม่ควรพุด  
ควรพุดอย่างไร ควรพุดแค่ไหน ควรพุดเมื่อไหร่

เอาเรื่องบางเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นธุระมาเป็นธุระ แล้วก็ทอดธุระในเรื่องสำคัญๆ ไปโดยไม่รู้สึกรู้สม  
เขาไม่เคยแยกได้ว่าตรงไหนคือระดับของความเหมาะสม  
ซึ่งหมายถึงเหมาะสมสำหรับตัวเองและเหมาะสมสำหรับผู้อื่นด้วย นั่นไม่ต้องรวมถึงกาลเทศะ  
ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของการขัดเกลามนุษย์ ให้รู้จักความเหมาะสมความควร

**หินกลายเป็นเพชรเมื่อเจียรระไน**

**คนหายจัญไร...เมื่อถูกขัดเกลา!**

เพชร พลอย และอัญมณีมีค่าหลายอย่าง แท้จริงก็เป็นแค่หิน จมอยู่ในดินนี้อาจไม่มีใครรู้ค่า  
แต่เมื่อมาขัดมาล้าง และถูกเจียรระไน ค่าของมันก็ทวีสูงขึ้น เพราะความงามของมันจะกระจ่างสาดตา  
เมื่อได้เห็นก็ต้องการไตร่ตรอง จึงเป็นที่ต้องการของใครต่อใคร

เช่นเดียวกับคน... คนที่มีกิริยามารยาท รู้จักพุด รู้จักคิด รู้จักทำเท่าที่เหมาะสม

ก็มักจะเป็นที่รักของใครต่อใคร และช่วยสานประโยชน์ให้เกิดสิ่งดีๆ ขึ้นมาได้มาก  
คาของคนที่ประการหนึ่งดูได้จากพฤติปฏิบัติ ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า เขาได้รับการขัดเกลามาบ้างหรือไม่  
เป็นคนหยาบหรือคนละเอียด สุขหรือดิบ

ข้าวสุกที่หอม ฟู นุ่ม นำรับประทาน สะท้อนฝีมือคนหุงและพันธุ์ข้าวชั้นใด  
กิจยามรยาทของลูกหลาน ก็สะท้อนฝีมือการอบรมขัดเกลาของพ่อแม่และครอบครัวฉันนั้น

การขัดเกลาไม่สามารถทำได้เพียงวันสองวัน แต่เป็นสิ่งที่ต้องอบรมกันวันละเล็กละน้อย เพื่อค่อยๆ  
เกลาสิ่งที่เกินและเติมสิ่งที่พร่อง จนกว่าจะได้ระดับของความพอดี


ในทางพระพุทธศาสนา ให้หลักหรือ "ทาง" ที่จะเดินสู่ความพอดี เป็นแนวทางของการอบรมขัดเกลา  
ทางกาย วาจา และใจ ใจละเอียดอ่อน งดงาม นั่นคือ อัฐฐังคิกมรรค หรือมรรค 8

### มรรค 8 : ทางสู่ความพอดี

มรรค 8 หรืออัฐฐังคิกมรรค หรืออริยมรรค มัชฌิมาปฏิปทา ทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐ  
ทางสายกลาง คือแนวทางดำเนินอันประเสริฐของชีวิตหรือกาย วาจา  
และใจ ที่ควรดำเนินไป เป็นขอปฏิบัติที่มีหลักไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ใต้อำนาจความอยาก  
แต่ก็ไม่แข็งตึงจนถึงกับเป็นการทรมาณกายให้เหือดแห้งจากความสุขเป็น "มัชฌิมาปฏิปทา" คือทางสายกลาง  
ไม่หย่อนไม่ถึง แต่พอดีมา ดั่งสายของเครื่องดนตรีที่เทียบเสียงไว้ได้ทีแล้ว

ที่เรียกว่า "มรรคมืองค์แปด" นั้น  
หมายความว่า จะสัมฤทธิ์ผลได้ก็เมื่อพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่าง ดุจเชือกที่พันแปดเกลียว

### ก้าวไปในทาง 8 สาย

 1. สัมมาทิฐิ ความเข้าใจถูกต้อง คือ เข้าใจอย่างทั่วถึงว่า เหตุนั้นเป็นอย่างไร ผลอย่างหยาบๆ  
ที่ปรากฏชัดๆ เป็นอย่างไร อย่างละเอียดที่แอบแฝงเป็นอย่างไร ทั้งเหตุและผลนั้น มีลำดับอย่างไร

แปลง่ายๆ ได้ว่า ก่อนจะทำอะไร พุ่ดสิ่งใด ให้ใช้ความคิดที่เป็นสัมมา คือถูกต้อง  
รู้แจ้งแทงตลอดเป็นตัวนำ เพื่อไตร่ตรองว่าหากพุด (ซึ่งเป็นเหตุ) ออกไป จะให้ผลอย่างไร  
เพื่อจะได้รู้ว่าควรพุดหรือไม่ ควรพุดอย่างไร เช่นเดียวกับกรกระทำทั้งหลาย หากมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำ  
ก็จะทำให้รู้ได้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ และควรทำแค่ไหน ควรทำอย่างไร หรือควรจะงดเว้นเสีย  
โดยการคิดนั้นต้องคิดด้วยปัญญา คือรู้แจ้งแทงตลอดอย่างปลอดโปร่ง ไม่ใช่ด้วยอวิชา  
คือรู้แจ้งแทงตลอดด้วยความมืดบอดเพราะโง่หรือความเชื่อมั่นล่ำฟอง หรือเพราะไม่รู้แต่ก็อยากจะทำ

บางคนพุดก็ไม่คิด ทำก็ไม่คิด พุดไปแล้วถึงพิ่งมาคิด  
ทำจนเกิดผลไปแล้วจึงค่อยมารู้สึกนึกคิดว่าไม่ควรทำ เช่นนั้นก็สายเกินไปเสมอ

 2. สัมมาสังกัปปะ คือ ความไม่เฝ้าใจถูกต้อง คือ ไม่เฝ้าใจกระทำสิ่งที่จะนำความมืดมนมาสู่ชีวิต  
ยังปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้นไป และเดินให้ไกลจากความขุ่นแค้น ซึ่งเมตตาต่อกับภรรณา คือ ความปรารถนาให้อื่นได้ดี  
มีความสุข และยินดีในความเจริญของเขาจะเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญ

ต้องดำเนินชีวิตทุกวัน ด้วยใจที่ปลอดจากความโลภ ปลอดไปรุ่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ ปราศจากความเห็นแก่ตัวด้วยการคิดเสียสละ ไม่พยายาม ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ชัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ แต่มีเมตตา คือปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่มีการคิดทำร้ายหรือทำลาย ทวาคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

 3. สัมมาวาจา คือ การพูดจาถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งประกอบไปด้วย

➤ ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

➤ ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกวากัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกวากัน จงสมานคนที่แตกวากันแล้ววาง สงเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้ววาง ด้วยการกล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน


➤ ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหุ ชวนให้รัก จับใจ

➤ ละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร

 4. สัมมากัมมัฏตะ คือ การกระทำถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเอง และผู้อื่น ไม่อ่อนข้อต่อการกระทำที่จะเป็นโทษทั้งหลาย ซึ่งหลายคนรู้ทั้งรู้ว่าสับสนหรือเป็นโทษ ตีมสุราเป็นโทษ เครียดเป็นโทษ ฯลฯ ก็ยังอ่อนขอหรือ "หยวน" แล้วยังทำ

 5. สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีพถูกต้อง ประกอบกิจการงานที่ถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น

 6. สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรถูกต้อง คือใจที่บากบั่นในอันที่จะก้าวหน้า ไม่ถอยหลังเข้าสู่ความเสื่อม

 7. สัมมาสติ คือ การระลึกประจำใจถูกต้อง ระลึกแต่ในสิ่งที่เกื้อหนุนแก้ปัญหา มีสติระลึกอยู่เป็นนิจว่า เราจะกระทำอะไร และกำลังทำอะไรอยู่ ไม่เป็นคนเผลอ การไม่เผลอหรือการรู้ตัวอยู่เป็นนิจ เป็นทางให้หลีกเลี่ยงได้จากการทำความชั่ว โดยต้องระลึกได้ยามรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ระลึกได้เมื่อรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉยๆ ระลึกได้ว่าจิตกำลังเศร้าหมองหรือผองแผว ระลึกได้ว่าอารมณ์อะไรกำลังผ่านเข้ามาในจิตใจ การระลึกได้จะทำให้เราเท่าทันอารมณ์ ไม่อ่อนคล้อยตามอารมณ์ และกระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำออกไป

 8. สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจมั่นถูกต้อง ได้แก่ ความมีสมาธิ สงบนิ่งอยู่ในสิ่งที่ถูก ไม่วอกแวกวอแว เยือกเย็น สุขุม ส้ารวม

## บุญแจกดอกไม้คืออ่อนน้อมและสำรวม

ดังที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ง่ายๆ ว่า  
คนจะเสาะหาความพอดีพบและดำเนินชีวิตด้วยความพอดีได้ ต้องมีบุญแจกดอกไม้สองดอก คือ  
ความอ่อนน้อมและสำรวม

ความอ่อนน้อมทำให้ไม่ลำพอง ไม่โอ้อวด ไม่ถือโทษเพื่อเอาชนะคะคาน อวดเบ่ง หรืออวดเก่ง  
หรือจ้องแต่จะแข่งขันอย่างบ้าคลั่ง ส่วนความสำรวมจะทำให้มีสติ รู้ได้ว่าจะไม่ทำอะไรให้เป็นเหตุแห่งทุกข์  
แห่งปัญหา ไม่ว่าจะเกิดกับตัวเองหรือใคร

หลายคนหาความพอดีไม่ได้เพราะสำรวมไม่เป็น ใจร้อน ګว้าง  
ถือเอาใจของตัวเองเป็นสำคัญ ยิ่งเมื่อไปผสมกับการขาดความอ่อนน้อม ก็ยอมเป็นพวกมูทะลุ เตี้ยถ้อย  
ไม่พินิจกาลเทศะ และแสดงออกอย่างหยาบๆ เหมือนเพชรที่ยังเป็นหิน ไม่ถูกเจียรระไน...ไม่งดงาม!!

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

