

...เมื่อมีความละเอียดใจ...ก็ย่อมมีความเกรงใจ...เลยเกิดเป็น...มารยาททางใจ...

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

...เมื่อมีความละเอียดใจ...ก็ย่อมมีความเกรงใจ...เลยเกิดเป็น...มารยาททางใจ.

คิดได้ ทำได้ หยัดได้...เมื่อใจสั่ง...!!)

มารยาททางใจ

ผู้มีมารยาททางใจ คือผู้ที่ได้มีการปรับปรุงจิตใจให้ผูกใฝ่ในศีลธรรม คือเราทุกคนยอมรับว่าอะไรถูกอะไรผิดด้วยกันทั้งนั้น แลยอมใฝ่ในคุณงามความดี ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเราไม่ชอบอะไรคนอื่นก็คงไม่ชอบเหมือนกัน จึงตนควรวางตนเป็นคนช่างใช้ความคิดเสมอ ศีลธรรมรวมกันเป็นเครื่องมือ ปรับปรุงความประพฤติทางกายและวาจา ทั้งเป็นเครื่องประดับประดาใจคนให้เที่ยงตรงต่อจุดหมาย คือความดีงามตามสมควรแก่เหตุ กับพิสูจน์ให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจตนเอง ตั้งจิตมั่นอยู่ในความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พร้อมที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข คอยบำบัดทุกข์ของผู้อื่น เพื่อประกอบอาชีพในทางที่ชอบ และมีสติปัญญารอบคอบ สุขุม รู้จักสิ่งใดควรประพฤติและสิ่งใดไม่ควรประพฤติ จิตใจย่อมแสดงออกให้ผู้อื่นเห็นโดยทางกิริยา วาจา สุภาพต่อคนทั่วไปจนเป็นที่นิยมเลื่อมใส เคารพนับถือแก่ผู้ที่ใดคบหาสมาคม ยิ่งกว่าผู้ทรงไว้ซึ่งรูปสมบัติหรืออุดมด้วยทรัพย์สมบัติแต่จิตใจทราม

ฉะนั้น บุคคลจึงควรระวังสำรวมความจิตใจจิตใจ ที่มักจะแสดงออกมาให้เห็นทางกิริยาและวาจาให้ถูกต้องและงดงาม เหมาะกับกาลเทศะ และแก่บุคคลในเวลาอยู่ในสมาคมหรือในที่สาธารณะ ดังต่อไปนี้

บุคคลใดจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีมารยาททางใจ หรือไม่มีมารยาททางใจ ขึ้นอยู่กับมโนกรรมของคนนั้น

มโนกรรม คือการกระทำด้วยใจ มีความคิด ความรู้สึก ความต้องการต่างๆ ทั้งด้านดีและด้านร้าย เช่น ใจมีความเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นอยู่เป็นสุข ใจมีความกรุณาสงสารเมื่อผู้อื่นได้รับความทุกข์ยาก ปรารถนาให้เขาพ้นจากความทุกข์ เหล่านี้เป็นตัวอย่างมโนกรรมในด้านดี

ถ้าเป็นมโนกรรมในด้านชั่วร้าย ก็ได้แก่ความคิดที่เป็นอกุศล มักโกรธ มักอิจฉาพยาบาท เห็นผู้อื่นได้ดีก็เดือดร้อนใจตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นได้ดีขึ้นนั้นถือเป็นความวิบัติลุ่มจมไปเสีย ดังนี้ เป็นต้น

มโนกรรมนี้เอง คือตัวการที่ส่งกายให้แสดงออกมาในกิริยาท่าทางต่างๆ นับตั้งแต่แววตา สีหน้า ทาทาง และถ้อยคำนำเสียง มโนกรรมส่งการในทางดี กาย วาจา ก็แสดงออกมาในทางดี กิริยาเรียบร้อย วาจาไพเราะ

ถ้ามโนกรรมส่งการในทางร้าย กิริยา วาจา จะเปลี่ยนไปในทางตรงข้าม อาจถึงแกไขวจากาวราวหยาบคายต่อกัน ไซกำลังกาย กำลังอาวุธ เขาต่อสู้ประหัตประหารกันถึงล้มตายไป เป็นต้น

รวมความว่า ทุกลักษณะอาการที่กายแสดงออกมาให้ประจักษ์ด้วยตา ทางดีก็ตาม ทางชั่วก็ตาม และไม่ดีไม่ชั่วก็ตาม ล้วนมีต้นเหตุมาจากมโนกรรมก่อนทั้งสิ้น สมกับคำที่เปรียบเทียบกับว่า "ใจเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว"

มโนกรรม มีความสำคัญสุดยกต่งกล่าวแล้ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มโนหรือใจจะต้องได้รับการศึกษา ฝึกฝนอบรมให้มีศีลธรรม

ผู้มีมารยาททางใจ ก็คือผู้มีน้ำใจอันประกอบด้วยศีลธรรม และเป็นผู้ที่ประพฤติการอันเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวมนั่นเอง

ผู้มีมารยาททางใจนี้ นอกจากมีพื้นฐานเดิมติดมาแต่ดั้งเดิมบ้างแล้ว ยังต้องได้รับการอบรมขัดเกลาให้รู้ผิดชอบชั่วดี บำปวนบุญ คุณโทษ จากบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ ท่านผู้รู้ทั้งหลายอีกมากมายและทั้งจากการศึกษาที่พบเห็นด้วยตนเอง จากบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมของชาติ จากคำสอนทางศาสนาที่ตนเคารพนับถืออยู่ เป็นต้น

ผู้มีศีลธรรม หรือมีมนุษยธรรมที่เรียกได้ว่าเป็นอารยะชน มีธรรมคือคุณสมบัติดังนี้คือ

มีสุจริต ซึ่งนอกจากกายและวาจาสุจริตแล้ว ต้องมีความสุจริตทางใจ คือคิดสิ่งที่ตั้งตามถูกต้อง เรียกว่าประพฤติชอบด้วยใจ เช่น ไม่โลภ เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได ไม่คิดร้ายเบียดเบียน ตั้งความปรารถนาดีมุ่งให้เกิดประโยชน์แก่กัน มีความเห็นอันถูกต้อง

ผู้มีมารยาททางใจ นอกจากต้องเป็นผู้มีศีลธรรมดังกล่าวแล้วยังต้องประพฤติตนอันเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวมด้วย

หลักธรรมเป็นแนวปฏิบัติ ดังนี้คือ มีพรหมวิหาร คือธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม 4 อย่าง ดังนี้

เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์ ละความสุข

กรุณา ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์จากความเดือดร้อนของผู้อื่น

มุทิตา ความเบิกบานยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข ก็มีจิตใจแช่มชื่นเบิกบาน

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง มีจิตราบเรียบ ไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง

เมื่อมีคุณธรรมภายในเป็นพื้นฐานจิตใจเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้การแสดงออกภายนอกเป็นไปอย่างบริสุทธิ์หนักแน่น และจริงจัง

นอกจากนั้นแล้ว ต้องฝึกฝนจิตใจให้มีความสันโดษ คือ ยินดีพึงพอใจแต่ในผลที่ได้เกิดจากผลงานที่ตนแสวงหามาได้โดยชอบธรรม กำหนดจิตใจให้มีสติ จำการที่หาคำที่พูดแล้วได้ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่มีความประมาท อันจะทำให้เกิดผิดพลาดเสียหาย ไม่ปล่อยปละละเลยโอกาสที่จะกระทำความดีงาม

เมื่อจิตใจได้รับการศึกษา ชัดเกลายอยู่เสมอ ก็ยังมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดีรู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความจริง รู้จักวินิจฉัยและทำการต่างๆด้วยความคิดและพินิจพิจารณา

ฉะนั้น บุคคลพึงระวังสำรวมความคิด จิตใจที่มักจะแสดงออกมาให้เห็นทางกิริยาและวาจาให้ถูกต้องและงดงาม เหมาะกับกาลเทศะและแก่นุคคลเวลาอยู่ในสมาคม หรือในที่สาธารณะ ดังต่อไปนี้

ในงานมงคลต่างๆ ควรแสดงสีหน้าเบิกบานสดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ

ในเวลาเยี่ยมคนป่วย ควรระมัดระวังกิริยาอาการให้เรียบร้อย ใช้คำพูดที่อ่อนโยนเอาใจผู้ป่วย ไม่พูดอะไรที่จะกระทบกระเทือนใจผู้ป่วย ควรหาเรื่องสนุกรสนานมาเล่าสู่กันฟัง การเยี่ยมคนเจ็บป่วย ควรปฏิบัติดังนี้

ถ้าไปโรงพยาบาลควรปฏิบัติตามกฎของโรงพยาบาลโดยเคร่งครัด

ถ้าเป็นโรคปัจจุบัน หรือผ่าตัดใหญ่ จะส่งนามบัตรหรือดอกไม้ก็พอ แต่ถ้านไข้อยากพบไม่ควรอยู่นานเกิน 5-10 นาที

ชวนคุยแต่เรื่องที่จะก่อความสดชื่นให้แก่คนไข้อย่าคุยเรื่องเศร้าสลดใจ จะทำให้คนไข้อึดใจฟูงฟูงใจ

เมื่ออยู่ในห้องคนไข้อย่าลุกเดินไปมา คนไข้จะต้องเหลียวและแหงนหน้า หรือพลิกตัวมาหาท่าน จะทำให้เหน็ดเหนื่อยโดยใช่เหตุ

อย่าหักคนไข้ที่จะทำให้ใจเสีย เช่น ผอมไป บวมมาก หน้าซีด เป็นต้น

ทุกครั้งเข้าเยี่ยมควรแจ้งให้แพทย์ หรือพยาบาลทราบเสียก่อนเพื่อสะดวกแก่คนไข้ อย่าถือวิสาสะเข้าไปตามใจชอบ

ในงานเผาศพ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรแสดงกิริยาสงบและสงวนความรื่นเริงไว้หมากกว่าเวลาอื่น เช่น เผาศพแล้ว ไม่ควรยืนจับกลุ่มสนทนาว่าเรื่งกัน ทั่วทุกายกันพอสมควรแล้วกลับ ถ้าจะอยู่เผาศพจริงควรหาที่สมควรนั่งด้วยความสำรวมระวัง แต่การไปช่วยงานศพของเราในปัจจุบันมักจะเห็นกันว่าเป็นการสมาคมอย่างทั่วๆ ไป แขนงมักจะอยู่นานโดยถือว่าเป็นกันเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิดจับกลุ่มสนทนาอกรสชาติสนุกรสนานขึ้น ซึ่งเป็นการผิดมารยาทอย่างยิ่ง สุภาพชนควรรูวาทนเองกำลังอยู่ในสังคมใด สถานที่เช่นใด จึงควรพยายามยั้งใจตนเองให้อยู่ในความพอดีเสมอ เมื่อไปงานศพตามบ้านหรือตามวัดก็ควรแสดงความเคารพต่อผู้ตาย

พุทธศาสนิกชนพึงระลึกไว้เสมอว่า เราเป็นพุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติอย่างไร ในสถานที่เช่นใด ให้อย่างมีสติไว้หมั้นและนึกว่าบัดนี้ตัวเรากำลังอยู่ที่ไหน และกำลังอยู่กับใคร ให้นึกอยู่เสมอมีได้ขาด แม้จะมีเรื่องตลกขบขันของผู้อื่นในงานก็ไม่ควรแสดงมารยาทอันไม่สุภาพ เช่น หัวเราะออกมาให้ผู้อื่นเห็น

เมื่อไปในงานสวดพระอภิธรรมศพ

ผู้มีมารยาทจะทำความเคารพศพยอมรับความรู้สึกแสดงความเคารพให้เหมาะสมตามฐานะคือ ถ้าเป็นศพผู้มีอาวุโส มีฐานะควรหมอบกราบก็หมอบกราบอย่างบุคคลธรรมดา ถ้าเป็นศพที่มีอายุน้อยกว่าหรือผู้น้อยกว่า ก็เพียงยืนหรือนั่งหันหน้าไปทางศพด้วยกิริยาที่สงบเป็นการอธิษฐานจิตตามพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ในเมื่อได้เห็นศพทุกครั้งให้สำรวมจิต แสวงกุศลให้และน้อมใจนึก ดังนี้

อัยมปิโซกาโย แปลว่า กายแม่นี้แล

เอวธัมโม แปลว่า มืออย่างนี้เป็นธรรมดา

เอวภาวี แปลว่า จะต้องเป็นอย่างนี้

เอวอนตีโต แปลว่า จะล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้

เวลาเดินขึ้นเมรุเผา ต้องเตรียมรูปเทียนอย่างละดอกห่อเรียบริ้วใส่มาในกระเป๋ากลับบ้าน หรือในงาหรือน้ำศพก็ดี ควรมีน้ำอบไทยใส่ขวดเล็กๆ ไปจากบ้าน ไม่ใช่ไปใช้รูปเทียนหรือน้ำอบของเจ้าภาพซึ่งเขาเตรียมไว้เพื่อขาดเหลือสำหรับแขกบางคนที่เป็นจริง ๆ ไม่มีเวลาจะหาหรือเตรียมมาไม่ทัน

ควรเดินในท่าสำรวมเรียงลำดับเป็นแถว ต้องรู้จักรอกอย ไม่เบียดหรือแย่งขึ้นหน้า ไม่พูดคุยเสียงดังจนเป็นที่รำคาญแก่ผู้อยู่ใกล้เคียง เวลาขึ้นไปวางเครื่องขมาศพหรือใส่ไฟ ควรเรียงเขาไปเป็นระเบียบที่ละคนไม่แยงหรือรุมกันเขาไป

ผู้มีมารยาททางใจ ย่อมส่งของคืนให้ผู้อื่นที่ได้ส่งเคราะห์ให้หยาบยืม

ผู้มีมารยาททางใจ ย่อมเป็นคนตรงต่อเวลาจนเป็นนิสัย

ผู้มีมารยาททางใจ ก่อนจะเข้าห้องผู้อื่นจำเป็นจะต้องเคาะประตูก่อนเสมอ เพราะต้องรู้จักเกรงใจเจ้าของห้อง

ผู้มีมารยาททางใจ ย่อมกล่าว "ขอใจ" แก่ผู้ที่ส่งเคราะห์ช่วยเหลือ หรือให้เป็นสิ่งของแก่เราทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กสิ่งใหญ่

ผู้มีมารยาททางใจ ย่อมกล่าว "ขอโทษ" หรือ "เสียใจ" ในเมื่อเราทำอะไรพลั้งเผลอ และฝึกพูดสองคำนี้จนติดปาก

ผู้มีมารยาททางใจ ควรเมตตาต่อแม้แก่มิตร ไม่ทำตนเหนียวแน่นจนเกินไป แต่ต้องระวังเลือกสิ่งของให้ปันให้พอเหมาะ และจะเป็นสิ่งของเล็กน้อยไม่มีค่าก็ถือว่าเป็นเครื่องหมายบอกความไมตรีต่อกัน

ผู้มีมารยาททางใจ ย่อมรู้จักละอายใจและมีความเหนียวรังใจตนเอง ในเรื่องการกระทำบาปต่างๆ เฉพาะเป็นสตรีย่อมมีความเหนียวรังใจตนเองและมีความละอายไม่ประพฤติการอันรูดุแก่ใจว่าไม่เหมาะสมที่สุภาพสตรีจะประพฤติทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ไม่ปล่อยให้หญิงชานจนเผลอแสดงออกมาทางกายวาจาให้คนรู้ไปถึงความคิดจิตใจอันไม่งามของเรา

ผู้มีมารยาทดี ย่อมรู้จักเกรงใจผู้อื่น ไม่ล่วงเกินผู้ใด แม้ในสิ่งเล็กน้อย เช่น ไม่เข้าไปในขณะที่มีผู้อื่นอยู่ เช่น เขาไปล้างมือในอ่างล้างตามสถานที่ต่างๆ มีโรงมหรสพ หรือในภัตตาคาร เป็นต้น ควรเกรงใจผู้มาคอยก่อน หรือผู้ที่กำลังชื้ออยู่ ควรรอจนเขาเสร็จเรียบร้อย แล้วจึงจะเข้าไปทำธุระของเรา

แม้ตามบ้านที่ได้รับเชิญไปก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน ต้องพยายามใช้ของให้เรียบร้อย และรักษาให้มีสภาพดั้งเดิม ไม่ปล่อยให้สกปรกเหมือนไม่ไช้บ้านเรา ต้องรูดน้ำหรือชักน้ำโกสุมเมื่อใช้แล้ว ที่อ่างล้างมือก็เช่นเดียวกัน อย่าปล่อยให้แห้งหรือสกปรกเลอะเทอะ ตลอดจนแขวนผ้าเช็ดมือให้เรียบร้อย อย่าทิ้งเศษกระดาษหรือผงลงบนพื้นหรือในโกสุม ควรทิ้งลงในที่ๆ เขาจัดไว้ให้โดยเฉพาะ เช่น เขี่ยบุหรี่ในที่เขี่ยบุหรี่ ถังผงมีไว้ใส่ผง เศษกระดาษเช็ดมือ ฯลฯ หรือบางแห่งอาจมีถังหรือกระป๋องพิเศษสำหรับใส่เสื้อผ้าอนามัยก็ควรทิ้งลงให้ถูกที่

ผู้มีมารยาททางใจ ไม่ควรทิ้งเศษของใช้ เช่น ซองบุหรี่ กระดาษเช็ดมือ หรือสิ่งใดๆ ลงบนถนนที่สาธารณะ บนยานพาหนะ เช่น รถไฟ เรือยนต์ บนพื้นศาลาที่พัก เป็นต้น

ผู้มีมารยาททางใจ ควรเข้าใจในคุณประโยชน์ของการทำบุญทำทาน ทำบุญถวายเครื่องบริโภค อุปโภค แด่พระสงฆ์ทั้งหลายที่ไม่มีอาชีพทำมาหากินเหมือนผู้อื่น

ให้การศึกษาแก่กุลบุตรกุลธิดาผู้ยากจน

ช่วยเหลือผู้ป่วยไข้ที่ขาดแคลน

ทำบุญทำทานแก่ผู้ยากจนด้วยเครื่องปัจจัยสี่ ถ้าได้มีการทำบุญทำทานอยู่เสมอๆ จะทำให้จิตใจของผู้นั้นแจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอๆ ทั้งมีร่างกายและสติปัญญาแข็งแรง

สงเคราะห์คนใกล้เคียงทั้งของตนเองและของสามี หรือญาติฝ่ายบิดามารดา และบุตร

ช่วยเหลือผู้ขาดแคลนที่มีอายุสูง

ช่วยการศึกษาแก่ผู้ขาดแคลน

ช่วยเหลือสมาคม ที่บำเพ็ญประโยชน์แก่ประเทศชาติ

ช่วยเหลือครอบครัวที่มีคุณแก่เรา

....ครูเกรียงกมล ชาญไชย ผากมา....

ที่มา : หนังสือวัฒนธรรมและประเพณี โดย ท่านผู้หญิงพั๋ว อรุณรักรัชามณเฑียร