

พอใจ...กับสิ่งที่ตนมีอยู่

มนุษย์เราทุกคนที่เกิดมามีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ทุกชีวิตย่อมประสบกับปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวและปัญหาสังคม ปัญหาที่ประสบนั้น ต่างกันบ้าง เหมือนกันบ้าง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องต่อสู้ด้วยความพยายามอดทน เพื่อที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นแก่ตนอยู่ตลอดเวลา เพราะชีวิตที่ดีมีความสุขคือชีวิตที่สามารถแก้ปัญหาได้

สิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ ที่ต่างดินรรมแสวงหา คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ในการแสวงหานั้น ไม่ควรแสวงหาจนเกินขอบเขต เกินความพอดี เกินความจำเป็น ควร



รู้จักพอ เพราะใจของคนเราเมื่อตกไปสู่อำนาจของความอยาก ความรู้จักพอก็ไม่มีเหมือนไฟไม่มีวันอิ่มด้วยเชื้อ เมื่อไม่สามารถควบคุมความปรารถนาของใจไว้ได้ ยิ่งได้มาเท่าไร ก็อยากได้เพิ่มเป็นทวีคูณ การแสวงหาปัจจัยเพื่อสนองความอยากของตนเอง เช่นนี้

นอกจากจะทำให้ตัวให้เดือดร้อนแล้ว ยังก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น ถ้าไม่สามารถจะควบคุมใจของตนเองไว้ได้ อาจแสวงหาในทางทุจริตได้ เท่ากับทำตนให้ตกเป็นทาสของความอยาก ในสภาวะสังคมปัจจุบัน ควรดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย เพราะการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสามารถจะทำให้พ้นจากสภาพความวุ่นวายสับสนนั้นได้

คุณธรรมที่สำคัญสำหรับปลูกฝังให้เกิดความรู้จักพอหรือความพอดีในใจนั้น คือ ความสันโดษ คำว่า สันโดษ แปลว่า ความยินดีด้วยของที่ตนมีอยู่ ท่านแบ่งไว้ 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ยินดีพอใจในสิ่งที่ตนได้ในสิ่งที่ตนมี ได้เท่าไร มีเท่าไร ก็ยินดีเท่านั้น ในสภาวะในฐานะที่ตนกำลังมีกำลังเป็นหรือได้รับอยู่ เพื่อป้องกันความทุกข์ที่จะเกิดจากความผิดหวัง เพราะถ้าบุคคลไม่สามารถจะหยุดความพอใจของตนไว้ได้ เมื่อได้รับ หรือมีอะไรไม่พอใจในสิ่งที่ได้ หรือสิ่งที่มี เมื่อความผิดหวังเกิดขึ้นแล้ว ความไม่พอใจก็เกิดตามมา ดังนั้น ควรฝึกใจให้มีความพอดี ยินดีตามมีตามได้ ความทุกข์ใจก็ไม่เกิด



2. ยินดีพอใจตามกำลังของตนที่มีอยู่ หมายความว่า ให้รู้จักประมาณในความรู้ความสามารถของตน กระตุ้นเตือนตนให้รู้จักใช้ความสามารถของตนให้เต็มที่ ไม่ให้เป็นคนเกียจคร้าน คุณธรรมข้อนี้สอนให้บุคคลมิให้เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น ฝึกให้เกิดความขยันหมั่นเพียรในการใช้กำลังในทางที่ถูกให้พอดี

3. ยินดีพอใจในสิ่งที่สมควรและยินดีพอใจพอสมควร หมายถึง การใช้กำลังให้ได้มาซึ่งปัจจัย และปัจจัยนั้นต้องเป็นปัจจัยที่เหมาะสม คุณธรรมข้อนี้ สอนให้บุคคลรู้จักคำว่า อิ่ม คือ พอ เพราะมากไปกว่านี้ก็เกิดความจำเป็นไร้ประโยชน์ เหมือนน้ำที่เต็มแก้ว เอาน้ำไปเติมใหม่ก็มีแต่จะล้นออกมา ใช้ประโยชน์ไม่ได้

ฉะนั้น ควรที่เราทุกคนจะมีความพอใจ พอดี พอเพียง ถ้าบุคคลมีคุณธรรมทั้ง 3 ประการนี้ประจำใจแล้ว จะอยู่ในสังคมใด ประเทศใด ก็ทำให้สังคมนั้น ประเทศนั้น มีความเจริญรุ่งเรือง มีความสงบสุขอย่างแท้จริง

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. ๙)

เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร / www.watdevaraj.com 0-2281-2430