

๕๑



ค ว า ม พ อ ดี ไ ห้ ก ิ ด สູ ง

เพราะว่า คนผู้มักน้อย มีความสุขแบบพระอริยเจ้า
ผู้คิดน้อย รู้จักประมาณในอาหารที่รับพอดีแล้ว ย่อมมี
ความประพบัติที่น่าสรรเสริญ





ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๔

ภารกิจทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ส่วนใหญ่ล้วนเป็นภาระที่เกี่ยวข้องกับการทำมาหาเลี้ยงชีพในแต่ละวัน มวลมนุษย์ทั้งหลายต่างติดข้องกันอยู่อย่างนี้มายาวนาน ทำให้ลืมนึกถึงภารกิจหลักที่แท้จริงของชีวิต คือการเกิดมาสร้างบารมีทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์ให้แก่ตนเอง ด้วยการกลั่นจิตกลั่นใจให้ใสบริสุทธิ์ จนกระทั่งเข้าถึงความบริสุทธิ์ภายใน ถึงดวงธรรมถึงกายในกายเรื่อยไป จนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตต์ ทำกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป นี่คือเป้าหมายในการมาเกิดในแต่ละภพแต่ละชาติ เกิดมาเพื่อทำอย่างนี้เท่านั้น เช่นนี้แล้ว เราควรตั้งใจทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์ให้เกิดขึ้นกับตัวของเราด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมกันทุกคน

มีวาระพระบาลีใน วัฏฏกชาดก ความว่า

“อปปิฉนฺตสฺส ทิ โปสฺสสฺส อปฺปจินฺติสฺขสฺส จ
สฺสจฺจคฺคิตฺตปฺปมาณสฺส วุตฺติ สฺสสมฺทานิยา

เพราะว่า คนผู้มักน้อย มีความสุขแบบพระอริยเจ้า ผู้คติน้อย รู้จักประมาณในอาหารที่รับพอดีแล้ว ย่อมมีความประพฤติที่น่าสรรเสริญ”

สิ่งที่มวลมนุษย์ทั้งหลายต่างแสวงหา คือ ทำอย่างไรจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข สามารถแสวงหาปัจจัยสี่



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๕

มาเลี้ยงชีพอย่างสะดวกสบาย แม้กระนั้นก็ตาม การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีทรัพย์สมบัติที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตของผู้นั้นจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข เพราะในโลกปัจจุบันนี้ แม้มีเงินทองมากมายก็มีได้หมายความว่ามีความสุขที่แท้จริง หากผู้นั้นไม่รู้จักหนทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม หากผู้ใดมีทรัพย์สมบัติพอประมาณ แต่รู้จักใช้ทรัพย์สมบัตินั้นในทางที่ถูกต้อง ใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในการสร้างบารมี ผู้นั้นก็สมารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข

ในทางพระพุทธศาสนา การที่เรารู้จักใช้ทรัพย์ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายนั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญยกย่องอย่างมาก เพราะเป็นการใช้ชีวิตอยู่อย่างบัณฑิตนักปราชญ์ทั้งหลายในกาลก่อนเรียกว่า เป็นผู้รู้จักประมาณในตนเอง หรือเราใช้ค่าง่ายๆ ว่า สันโดษรู้จักความพอดี หากเรารู้จักทำตนให้ดำรงอยู่อย่างพอเหมาะพอดี รู้จักประมาณในทุกสิ่ง ก็จะทำให้ชีวิตของเรามีความสุข โปร่งเบาใจ และจะห่างไกลจากความกังวลได้อย่างดีเยี่ยมชีวิตของผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเป็นชีวิตที่ไม่พร่อง เพราะเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มักน้อยสันโดษ ผู้ที่รู้จักตนเองเช่นนี้ เป็นผู้ที่ไม่เหลวไหลในการใช้ชีวิต จะรู้คุณค่าของลมหายใจ และใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๖

ส่วนผู้ใดเป็นคนที่ไม่เลวไหล การเป็นอยู่ของผู้นั้นว่า
เปล่าจากประโยชน์ทั้งในภพนี้ และภพหน้า มีชีวิตอยู่ก็จะเป็นที่
ติเตียนของบัณฑิต และนักปราชญ์ทั้งหลาย เหมือนเรื่องที่เคย
เกิดขึ้นมาแล้วในสมัยพุทธกาล

*ครั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดพระเชตุวัน
โดยปกติทุกๆวัน หลังจากที่พระภิกษุทั้งหลายบำเพ็ญสมณกิจ
ประจำวันแล้ว ท่านจะพากันมานั่งสนทนาธรรมกันตามวาระ
หากช่วงนั้นมีเรื่องราวใดเกิดขึ้นจนเป็นที่เลื่องลือ พระภิกษุ
ทั้งหลายก็จะปรารภเหตุการณ์เหล่านั้น ยกขึ้นเป็นหัวข้อธรรม
สนทนากัน

วันหนึ่ง เหล่าภิกษุพากันปรารภถึงพฤติกรรมของภิกษุ
รูปหนึ่งว่า ภิกษุรูปนั้น เป็นพระที่เลวไหลจริงๆ บวชเข้ามาใน
พระศาสนาของพระบรมครูผู้ประเสริฐแล้ว ก็ไม่ได้ตั้งใจ
ทำความเพียรอย่างเต็มที่ กลับทำตัวเลวไหลไร้สาระไปวันๆ
ไม่ได้ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง หรือทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับ
ตนเลย

เมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาถึง ทรงได้สดับ
เรื่องนั้น ก็ปรารภนาจะปรารภเหตุนั้นแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๓

จึงตรัสเรียกภิกษุรูปนั้นมาตรัสถามท่ามกลางคณะสงฆ์ว่า “ดูก่อนภิกษุ ได้ข่าวว่า เธอเป็นผู้เหลวไหล ทำให้สหธรรมิกพากันติเตียนจริงหรือ” ภิกษุรูปนั้นยอมรับต่อหน้าพระพักตร์ว่า “จริงพระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “ไม่ใช่แต่เฉพาะในบัดนี้เท่านั้น ที่เธอเป็นผู้เหลวไหล เมื่อก่อนเธอก็เป็นผู้เหลวไหลเหมือนกัน ก็เพราะความทะยานอยากไม่รู้จักพอ นั่นแหละ ทำให้เธอแสวงหาอยู่รำไป ไม่ได้รับความสุขที่โปร่งใจเลยสักครั้ง” เมื่อพระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้น พระภิกษุทั้งหลายต่างปรารภจะรู้เรื่องราวในอดีต พากันทูลอ้อนวอน พระพุทธองค์จึงตรัสเล่าว่า

ในอดีตกาล เมื่อครั้งที่พระเจ้าพรหมทัตครองราชย์อยู่ในกรุงพาราณสี บ้านเมืองในยุคนั้นเป็นอีกยุคหนึ่งที่มีแต่ความสุขสงบร่มเย็น พระราชาทรงครองราชย์โดยทศพิธราชธรรม เหล่าทวยราษฎร์ทั้งหลายต่างเคารพรัก และเทิดทูนพระองค์ ในยุคนั้นพระโพธิสัตว์ของเราไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ทรงเกิดเป็นพญานกกระเจาบ ที่มีรูปร่างน่าดูน่าชมอย่างยิ่ง

เส้นทางการสร้างบารมีของพระบรมโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลายกว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระบรมครูของเราได้นั้น ต้องสร้างบารมีทุกรูปแบบ แต่มีข้อพิเศษอยู่ว่า แม้พระองค์จะเกิดในกำเนิดใดๆ ก็ตาม พระองค์จะยังคงความเป็นนักสร้างบารมี



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๘

จะเป็นผู้ที่มีความพิเศษกว่าบุคคลอื่นเสมอ

แม้ในพระชาตินี้จะเกิดเป็นนกกระจาบก็ตาม พระองค์ก็เป็นนกกระจาบที่มีปัญญามาก มีคุณธรรมอย่างหนึ่งคือความมักน้อยสันโดษ รู้จักความพอดี รู้จักประมาณ และเป็นสัตว์ที่สอนตนเองได้อย่างน่าอัศจรรย์ พระโพธิสัตว์ได้อาศัยอยู่ในป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีหญ้า และพืชผักผลไม้เป็นอาหาร

ครั้งนั้น ในเมืองพาราณสีมีกาเหลวไหลตัวหนึ่ง เป็นสัตว์ที่มักมากไม่รู้จักพอ ในใจของกามีแต่ความอยากจะได้ยู่รำไป แม้มีชีวิตอยู่ในเมืองมีโอกาสดื่อกินเนื้อ ดื่อกินซากสัตว์อย่างมากมาย แต่ก็ยังเป็นสัตว์ที่ไม่รู้จักพออยู่นั่นเอง ในใจมีแต่ความปรารถนาอยากจะได้ยิ่งๆ ขึ้นไป คิดว่า “ตัวเราเองควรที่จะได้อาหารมากกว่านี้อีก” จึงบินเข้าไปในป่าใหญ่แห่งนั้น ไปหากินผลไม้ชนิดต่างๆ ทำให้ชีวิตและจิตใจของกาไม่รู้จักความสงบสุข อันเกิดจากความรู้จักพอ วันๆ ได้แต่ชวนขวาย แสวงหาอาหารตลอดเวลา เหมือนกลัวจะอดตาย กลัวว่า จะมีใครมาแย่งอาหารของตนไป

วันหนึ่ง ขณะที่กำลังบินหาอาหาร สายตาเหลือบไปเห็นนกกระจาบพระโพธิสัตว์กำลังหาอาหารบริเวณเช่นกัน เมื่อสายตาของกานั้นแลเห็นสรีระที่สมบูรณ์แข็งแรงของ



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๑๕

พระโพธิสัตว์ ก็คิดว่า “นกกกระจาบตัวนี้ มีรูปร่างที่อ้วนท้วนสมบูรณ์เหลือเกิน สงสัยมันจะได้กินอาหารที่เอร็ดอร่อยกว่าเราเป็นแน่ เราจะถามถึงเหยื่อของนกกกระจาบนี้ เพื่อเราจะได้สมบูรณ์แข็งแรงเหมือนนกตัวนี้บ้าง”

ด้วยความที่ไม่รู้จักพอ และไม่รู้อัตนะของตนเอง ทำตัวอย่างนี้มายาวนาน อยากได้อะไรก็อยากเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา กาจจึงบินไปเกาะที่กิ่งไม้พลางเฝ้าถามพระโพธิสัตว์ว่า “เจ้านกกกระจาบผู้เจริญ เจ้ากินอาหารที่ละเอียดประณีตอย่างไร จึงเป็นผู้ที่มีรูปร่างแข็งแรงสมบูรณ์อย่างนี้ ได้โปรดบอกเราหน่อยเถิด เราเองก็อยากมีรูปร่างงดงามอย่างเจ้าบ้าง”

พระโพธิสัตว์ปรารภจะถามที่มาที่ไปก่อน จึงเฝ้าถามว่า “ท่านลูกกา ตัวท่านเองก็กินอาหารที่ละเอียดประณีต พร้อมทั้งมีโอกาสได้กินเนยใสเนยข้น และน้ำมัน แต่เหตุไรเล่า ลูกจึงผ่ายผอมเช่นนี้” กาทอบว่า “ดูก่อนนกกกระจาบ เมื่อกาทั้งหลายอยู่ท่ามกลางศัตรู แสวงหาเหยื่อ มีจิตใจที่หวาดระแวงอยู่เป็นนิตย์ จะมีความอ้วนมาจากที่ไหนกัน โดยธรรมชาติแล้ว กาทั้งหลายมีแต่ความหวาดระแวง อาหารที่ได้มาด้วยความโลภ ไม่ทำให้กาทั้งหลายอ้วนได้ สาเหตุนี้แหละที่ทำให้เราผ่ายผอม ดูก่อนนกกกระจาบ ตัวเจ้าเองกินแต่หญ้า และพืชผักผลไม้ที่มีรสอร่อย



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๒๐

น้อย ทำไม เจ้าจึงอ้วนท้วนสมบูรณ์ได้”

เมื่อนกกระจาบพระโพธิสัตว์ได้ฟังดังนั้น ด้วยความเป็นสัตว์ผู้มีบุญ และทรงปัญญา ประรณนาจะให้ข้อคิดกับกา จึงพูดขึ้นว่า “ลุงกา ตัวข้าพเจ้าเองยังอ้วนท้วนเป็นไป ด้วยอาหารที่หามาได้ รู้จักความพอดี มักน้อยสันโดษ คิดน้อยไม่หวาดระแวงเรื่องที่ไร้สาระ ไปหากินไม่ไกลจึงไม่ลำบาก ผู้รู้เคยกล่าวว่า ผู้ที่มักน้อยสันโดษ รู้จักความพอดี จะมีความสุขแบบพระอริยเจ้า ที่รู้จักประมาณในอาหารที่รับมาอย่างพอเหมาะพอดีแล้ว ย่อมจะเป็นสุขในทุกๆ ถิ่น และการดำเนินชีวิตของเขา ก็จะเป็นไปได้อย่างมีความสุข” เมื่อพระศาสดาทรงนำอดีตนิทานมาตรัสแล้ว ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา ภิกษุผู้เหลวไหล ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล และเลิกทำตัวเหลวไหล เพราะมีมรรคผลนิพพานเป็นแก่นสารแล้ว

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณมักน้อยสันโดษ มีความพอดีอยู่ในตัวนั้น เป็นสิ่งที่จะทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จิตใจปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย ห่างไกลจากตัณหา คือความอยากทั้งหลายในโลก ตัณหานี้แหละ ที่ทำให้มวลมนุษย์ต้องดิ้นรนแสวงหากันอยู่ร่ำไป จนกระทั่งลืมเลือนการแสวงหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือการแสวงหาหนทางของพระนิพพาน แสวงหาความพอดีที่จะนำใจของเรากลับคืนสู่ฐานที่ตั้ง



ความพอดีให้เกิดสุข

๕๒๑

ที่แท้จริง คือศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ความพอดีตรงนี้เท่านั้น ที่
จะคืนความบริสุทธิ์ให้กับใจของเราได้ เพราะฉะนั้น ขอให้พวก
เราอย่าลืมความพอดีในการหยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
กันทุกคน

