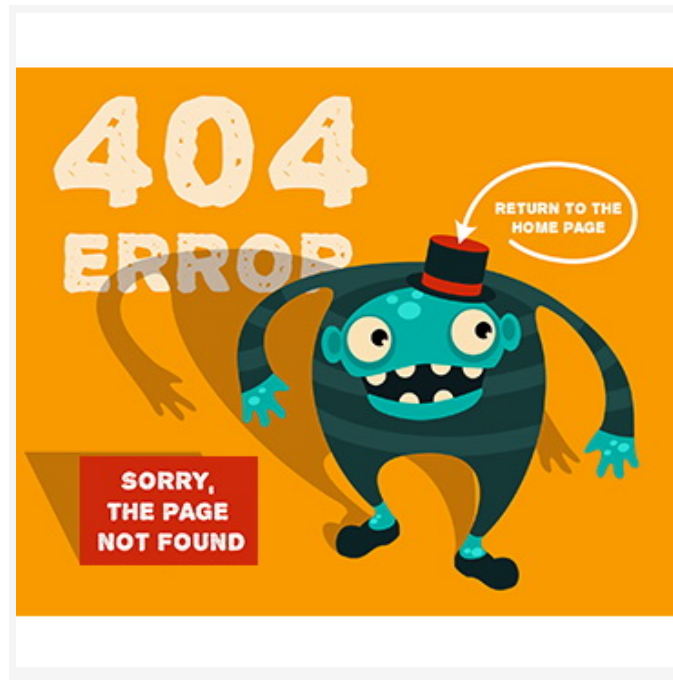


พอ..ดี

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552



ความพอ ดี

พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ
วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าในบางครั้งก็เห็นยาก
เพราะต้องอาศัยความพอดีจริงๆ

เราปล่อยมากเกินไปก็ไม่เห็น
ยึดมากเกินไปก็ไม่เห็น
แรงความเพียรเกินไปก็ไม่เห็น
ซีเกียจก็ไม่เห็น

เราคิดไตร่ตรองมากเกินไปก็ฟุ้งซ่าน
ไม่ใช่ความคิดเลยก็โง่ทึบ
ความพอดีเป็นหลักที่เราต้องใส่ใจ

ความพอดีในการภาวนา
ความพอดีในการประพฤติ
ความพอดีในการกระทำ
มันเป็นส่วนที่เราต้องอาศัยกันอยู่

ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าท่านเคยเปรียบเทียบ

กับคนที่อยากข้ามแม่น้ำ
ก็ตองหาไม้หาถั่วลยมามัดทำเป็นแพ
และด้วยการใช้กำลังของตัวเอง
ก็ทำให้ข้ามแม่น้ำไปอีกฝั่งได้

และเมื่อเร็วไปถึง
พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า

มีอยู่ ๒ อย่างที่จะจัดการกับแพ
คือลากขึ้นฝั่งไว้ หรือปล่อยให้ลอยไว้ในน้ำ
แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องแบกแพ

บางครั้งในการปฏิบัติของเรา
คนส่วนหนึ่งไม่ขยันทำแพ
เลยจมอยู่ในน้ำกัน

หรือขยันทำแพ แต่พอไปถึงอีกฝั่งแล้ว
ก็ยังแบกแพเอาไว้
ก็ไม่พอดี ไม่อิสระ

เราต้องรู้จักใช้ธรรมชาติ
และเราต้องรู้จักวางธรรมชาติ
เราต้องรู้จักคิด และต้องรู้จักหยุดคิด

รู้จักทำสงบ
รู้จักพิจารณาวางความสงบไว้
เพื่อจะนำไปพิจารณา
นี่เป็นส่วนหนึ่งของการหาความพอดี

ความพอดีอยู่ที่ไหน
มันอยู่ที่จุดที่เราสามารถปล่อยเรื่องที่ปรุงจิตของเรา

ขอบคุณบทความจากธรรมจักรดอทเน็ต