



คุณธรรม ๑๒ ประการ โรงเรียนปญญาเด่น : มัตตัญญูตา

มัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณ รู้จักความพอดีซึ่งสิ่งนี้จะนำไปสู่ความสมดุลของชีวิต ในการดำเนินชีวิตของคนเราจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและดีงาม เราต้องฉลาดที่จะเลือกเดินในเส้นทางที่เอื้อต่อการเข้าถึงเป้าหมายของเรา โดยสิ่งที่เอื้อและจะทำให้เราเข้าถึงเป้าหมายได้ในที่สุด นั่นก็คือคำว่า “พอดี” ซึ่งความพอดี (มัตตัญญูตา) ก็คือความสามารถที่จะยับยั้งใจของตนเองเมื่อตระหนักว่าเรามีความต้องการในสิ่งต่างๆ ที่มากเกินไป

พระพุทธเจ้าทรงสอนในเรื่องทางสายกลางว่า หลักพระพุทธศาสนาเป็นสายกลางทั้งในทางปฏิบัติและในทางความคิด ทางสายกลางมีความหมายอีกอย่างว่า พอดี นั่นเอง ทางสายกลางเป็นเส้นทางที่มีความพอดี มีความสมดุล ไม่ตึง ไม่หย่อนจนเกินไป โดยเรื่องความพอดีหรือมัตตัญญูตานี้ เราควรปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของเราในทุกๆ วัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การบริโภคอาหารในปริมาณที่พอดี การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอดี ไม่เอารัดเอาเปรียบธรรมชาติ เป็นต้น และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการรู้จักพอดีคือ ความโลภ นั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงเรื่องของความพอดี อันประกอบไปด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมภา และปัญญา ดังนี้

- ศรัทธาต้องพอดีกับปัญญา หากเรามีศรัทธามากไปก็จะทำให้เราเชื่ออะไรง่าย ง่าย แต่หากเรามีปัญญาเกินไป ไม่มีศรัทธามาช่วยดูแลให้ ก็จะทำให้เรา เป็นคนจับจด ซ้ำสงสัย คิดฟุ้งซ่านและปฏิเสธทุกสิ่งอย่างก่อนที่จะลองศึกษาให้ลึกลงไป
- ระหว่างวิริยะกับสมภา ถ้าวิริยะ (ความเพียรพยายาม) มากไป สมภา (น้อย) ก็จะกลายเป็นคนเครียด พลุุ่งพล่าน หรือฟุ้งซ่าน แต่ถ้าหากความเพียรน้อย สมภา (มาก) ก็อาจทำให้เราเป็นคนเกียจคร้านไปเลยก็ได้

หากแต่ สติ เป็นอินทรีย์ที่สำคัญในการควบคุม อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวไปข้างต้นให้อยู่ในระดับที่ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป อีกทั้งเรายังต้องใช้ สติ ควบคุมการกระทำและความคิดของเราให้ตั้งอยู่ในความพอดีอีกด้วย

การปลูกฝังให้เด็กรุ่นใหม่มีความตระหนักต่อการใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆอย่างพอดี เป็นสิ่งที่สำคัญ มัตตัญญูตา จึงเป็นหลักสำคัญที่จะสามารถหล่อหลอมเด็กในยุคนี้ให้เติบโตไปสู่ยุคหน้าและสร้างสรรค์ค่านิยมที่ดีให้แก่โลกของเราในอนาคต พระอาจารย์ชยสาโร ท่านได้กล่าวไว้ว่า “การรู้จักความพอดีเป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง ที่เด็กนักเรียนในโรงเรียนวิถีพุทธต้องการจะได้ และในโลกปัจจุบันที่กำลังมีปัญหาล้างแฉดล้อมล้อม ทรัพยากรธรรมชาติกำลังจะหมดไป ปัญหาต่างๆที่จะต้องหนักขึ้นๆ” “ในอนาคตการสอนให้เด็กรุ่นใหม่รู้จักพอดีรู้จักบริโภคสิ่งต่างรอบตัวในทางที่เหมาะสมพองามแก่ความต้องการของตัวเองเป็นเรื่องที่สำคัญมาก **ถ้าเรารู้ว่ายิ่งมากยิ่งดีและต้องการให้สะดวกสบายที่สุด เราก็จะเห็นว่ามันไม่มีที่จับสิน**”

“รู้จักพอ รู้จักพอดี เป็นคุณธรรมสำคัญในการอยู่ในโลก อยู่ในสังคม คือ รู้จักพอดี ในเรื่องการกิน การนอน การเที่ยว การใช้คอมพิวเตอร์ การเล่นเกมทั่วไป ต้องการให้รู้จักพอดี คือไม่ต้องไปห้ามหรือไปจัดแจงอะไรมากมาย พ่อแม่ควรให้ความเชื่อมั่นในตัวลูกว่า ลูกสามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม หรือบริโภคสิ่งของต่างๆได้อย่างพอดี และใช้วิธีการเตือนสติเป็นครั้งคราวเท่านั้นเช่น ถ้านอนมากเกินไปจะเป็นอย่างไร ตื่นขึ้นมากก็จะหงุดหงิด ซ้ำราคาแพง ถ้านอนน้อยเกินไป ก็จะทำให้คิดอะไรไม่ออก สมองไม่ทำงาน ง่วง ทำอย่างไรถึงจะนอนให้พอดี ใช้คอมพิวเตอร์ต้องนานเท่าไรมันจึงจะพอดี” หากพ่อแม่ส่งเสริมให้เด็กมีความบากบั่น พากเพียรในการทำกิจกรรมบางอย่างที่ไม่ชอบ หรือหยุดทำกิจกรรมใดๆที่เด็กชอบมากก่อนเวลาอันสมควร จะเป็นการเสริมสร้างความสมดุลให้แก่จิตใจของเด็กๆ

มัตตัญญูตา คือการรู้จักความสมดุลต่อการวิ่งหาเป้าหมายที่เราได้วางไว้มาเป็นอันดับแรก ปัจจัยรองลงมาที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้นั้นก็คือสิ่งแวดลอมรอบตัวเรานั้นเอง การฝึกการเป็นคนมี มัตตัญญูตา เป็นการกระตุ้นให้เราเข้าใจเท่าทันความอยากได้ อยากมีของตนเอง และสิ่งนี้เองที่สร้างความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราในทุกๆย่างก้าวของชีวิต การปลูกฝังให้เด็กมี มัตตัญญูตา นับเป็นสิ่งที่สำคัญมาก อีกทั้งหลักปฏิบัติข้อนี้ยังมีประโยชน์มากขึ้นอีกหากเราทุกคนยึดนำมาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อความสมดุลแก่ชีวิตของเราอย่างแท้จริง

