



มงคลที่ ๒๓

นิวาโต : มีความถ่อมตน

ประพันธ์ นิกกระโทก
น.ธ.เอก,ป.๑-๒,พร.บ.,M.A.



ความถ่อมตน มาจากภาษาบาลีว่า **นิวาโต** “ วาโต แปลว่า ลม พองลม นิ แปลว่า ไม่มี ออก”

นิวาโต แปลว่า ไม่พองลม เหาลมออกแล้ว คือเอามานะทิฏฐิออก มีความสงบเสงี่ยม เจียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีมานะถือตัว ไม่อวดดีถือดี ไม่ยะโส โอหัง ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามใคร ไม่ดูถูก ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

ความแตกต่างระหว่างความเคารพกับความถ่อมตน

ความเคารพ เป็นการปรารภผู้อื่น คือตระหนักในคุณความดีของผู้อื่น พบใครก็จ้องหาข้อดีของเขา ไม่จับผิด สามารถประเมินคุณค่าของผู้อื่นตามความเป็นจริง แล้วแสดงอาการเคารพนับถือด้วยกาย วาจา ใจ

ความถ่อมตน เป็นการปรารภตนเอง คือคอยตามพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง จับผิดตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเองได้ถูกต้องตามความจริง ไม่อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่

คนที่มีความเคารพอาจขาดความถ่อมตนก็ได้ เช่น บางคนเมื่อพบคนดีก็ตระหนักในความดีความสามารถของเขา คือมีความเคารพแต่ขณะเดียวกันถ้าจะให้อ่อนเข้าหาเขาทำไม่ได้ ชอบเอาตัวเองไปเทียบ แล้วใจก็พองคิดทันทีว่า “ ถึงเองจะแน่ แต่ข้าก็หนึ่งเหมือนกัน ” ใจเขาจะพองเหมือนอึ่งอ่างพองลม

สิ่งที่คนทั่วไปหลงถือเอาทำให้ถือตัว

๑. ชาติตระกูล
๒. ทรัพย์สมบัติ
๓. รูปร่างหน้าตา
๔. ความรู้ความสามารถ
๕. ยศตำแหน่ง
๖. บริวาร (มีพรรคพวกมากกว่า)

คิดว่าตนมี สิ่งเหล่านี้มากกว่าเขาทำให้มักหลงยึดเป็นข้อถือดี ไม่เคยคิดว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราตลอดไปหรือไม่ จีรังยังยืนหรือเปล่า ที่ว่าหล่อ สวย พออายุ 60-๗0 ปี จะมีใครมามอง เศรษฐีทำการค้า ผิดพลาดล้มจมกลายเป็นยากภายในวันเดียวก็ได้ ยิ่งรวยมากยิ่งขึ้นทุกข้มาก ทั้งหา ห่วง หวง ยศตำแหน่ง บริวาร นั้นไม่ใช่ว่าจะคงอยู่กับเราอย่างนั้นตลอดไป ทุกอย่างไม่แน่นอน ไม่ใช่เป็นของเราจริงๆ เป็นเพียงสิ่งสมมุติกันขึ้นเพื่อให้คนในสังคมทำงานตามหน้าที่ของตนเท่านั้น สิ่งที่จะคงอยู่กับเราแน่นอนและช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้จริงคือความดีในตัวเราต่างหาก

แท้จริงผู้ที่จะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่นทั้งกายและใจนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างเต็มที่เท่านั้น ผู้ที่ฉลาดจึงไม่ควรหลงยึดเอาสิ่งเหล่านี้มาทำให้ตนเกิดความถือตัว

โทษของการอวดดีถือดี

๑. ทำให้เสียตน เพราะเป็นคนรับความดีจากคนอื่นไม่ได้ กลัวเสียเกียรติ ประเมินค่าตนสูงกว่าความเป็นจริง คิดแต่ว่าตนดีกว่า โบราณจึงสอนว่า “ ลูกท่านหลานเธอ ลูกเจ้าบ้านหลานเจ้าวัด มักเอาดีไม่ค่อยได้ ” เพราะมักจะอวดดี ไม่มีใครอยากสอน ทำผิดก็ไม่มีใครอยากเตือน สุดท้ายก็คบแต่พวกประจบสอพลอ
๒. ทำให้เสียมิตร เพราะมักถือดี ไม่ควรโกรธก็โกรธ จึงเสียมิตร
๓. ทำให้เสียหมู่คณะ เพราะเป็นคนอวดแบ่ง ชอบใช้อิทธิฤทธิ์ ทำให้เสียระเบียบวินัย

วิธีแก้ความอวดดีถือดี

๑. ต้องคบกัลยาณมิตร คือคบคนดีเพื่อช่วยแนะนำเรา ปลุกสร้างนิสัยที่ดีแก่เรา ไม่คบคนประจบสอพลอ บุษาคารพคนที่ควรบูชา
๒. ต้องมีโยนิโสมนสิการ คือรู้จักคิดไตร่ตรองพิจารณา ว่าทุกสิ่งไม่จีรัง ไม่ใช่ของเราตลอดไปไม่ว่ารูปร่างหน้าตา ยศตำแหน่ง ความรู้ความสามารถ ฐานะ บริวาร ชาติตระกูล

ลักษณะผู้มีความถ่อมตน

๑. มีกิริยาอ่อนน้อม
๒. มีวาจาอ่อนหวาน
๓. มีใจอ่อนโยน

อานิสงส์การมีความกตัญญู

๑. ทำให้อยู่เป็นสุข ไม่มีศัตรู
๒. ทำให้น่ารัก น่านับถือ
๓. ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
๔. ทำให้ได้กัลยาณมิตร
๕. ทำให้สามารถถ่ายทอดคุณความดีจากผู้อื่นได้
๖. ทำให้ได้สิ่งที่พึงทั้งภพนี้ภพหน้า
๗. ทำให้ไม่ประมาท ตั้งอยู่ในธรรม
๘. ทำให้บรรลุธรรมผลนิพพานโดยง่าย



มงคลที่ ๒๔

สบนฺตุภูฏี จ : มีความสันโดษ

ประพันธ์ นึกกระโทก
น.ธ.เอก,ป.๑-๒,พธ.บ.,M.A.



สันโดษ มาจากภาษาบาลีว่า สันโตสะ สัน แปลว่าตน โตสะ แปลว่ายินดี สันโตษจึงแปลว่ายินดีพอใจ สุขใจกับของของตน คือให้รู้จักพอ รู้จักประมาณ

ลักษณะของความสันโดษ

ผู้ที่จัดว่ามีความสันโดษต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการดังนี้

๑. สเกนสันโดษ ยินดีกับของของตน

๒. สันเตนสันโดษ ยินดีกับสิ่งที่ได้มา

๓. สเมนสันโดษ ยินดีโดยมีใจสม่าเสมอ ไม่รู้สึกดีใจจนเกินไปเมื่อพบสิ่งถูกใจ และไม่เสียใจจนเกินไปเมื่อต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ

ประเภทของสันโดษ

สันโดษมี 3 อย่างดังนี้