



หลักพุทธศาสน์
หนังสือสอนพระพุทธศาสนาแก่เด็ก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทาน
เนื่องในงานพระราชพิธีวิสาขบูชา
พุทธศักราช ๒๕๕๑



หลักพุทธศาสน์

หนังสือสอนพระพุทธศาสนาแก่เด็ก

นางสาวงามตา กาญจนวสุนธรา

แต่ง

ได้รับพระราชทานรางวัลที่ ๑

ในการประกวดประจำปี ๒๕๕๑

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทาน

เนื่องในงานพระราชพิธีวิสาขบูชา

พุทธศักราช ๒๕๕๑



พระพุทธรูปปางมารวิชัย

พระประธานในพระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

กรุงเทพมหานคร

ศิลปะรัตนโกสินทร์ สมัยรัชกาลที่ ๑

ที่ ๓๐๐๓.๗/๓๖๕๖



สำนักงานเลขาธิการ
พระบรมราชูปถัมภ์ โทร. ๑๐๒๐๐

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง พระราชกฤษฎีกาโปรดเกล้าฯ พระราชทานรางวัลการประกวดแข่งขันเขียนพระพุทธรูปสามมิติ
เขียน นาคทหารนักรบยอดาน

อ้างถึง หนังสือราชบัณฑิตยสถาน ส่วนที่๓๓ ที่ ๓๐๐๔/๕๗๗ ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง ขอให้มีความทราบถึงกรมศิลปากรว่า ราชบัณฑิตยสถานได้ประกาศ
แข่งขันเขียนพระพุทธรูปสามมิติ ประจำปี ๒๕๕๖ ในหัวข้อเรื่อง "นาคทหารนักรบ" เพื่อรับพระราชทาน
รางวัลการประกวดเขียนพระพุทธรูปสามมิติเป็นรอบแรก โดยในปีนี้มีผู้เข้าประกวดรวม ๔ ราย ผลการตรวจ
พิจารณาได้จำนวนที่สมควรได้รับพระราชทานรางวัล ดังนี้

รางวัลที่ ๑ ได้แก่ ส่วนของนายสาทรนาค ภาณุวงษานุกา ได้รับพระราชทานเงินรางวัล
จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

รางวัลที่ ๒ ได้แก่ ส่วนของนายพรหมนาค สิงบุญ (นางวิวิธ) ได้รับพระราชทานเงินรางวัล
จำนวน ๓,๐๐๐ บาท

รางวัลที่ ๓ ได้แก่ ส่วนของนายไพฑูริย์ พริ้งพิกุลน ได้รับพระราชทานเงินรางวัล จำนวน
๒,๐๐๐ บาท

ความจึงขอแจ้ง ดังนี้

ให้ความทราบถึงกรมศิลปากรทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว พระราชกฤษฎีกา
โปรดเกล้าฯ พระราชทานรางวัลแก่ส่วนตามที่เสนอทั้ง ๓ ราย ทั้งนี้ สำนักงานเลขาธิการได้แจ้งให้
สำนักพระราชวังแจ้งเจ้าหน้าที่จัดพิมพ์รางวัลดังกล่าวสำหรับพระราชทาน ในวันที่๑๗ ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖
ณ พระที่นั่งสุทไธสวรรย์ปราสาทตาม ภายหลังการตั้งเป็นรูปเขียนรอบแรก

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(ท่านผู้บัญชาการ) วีระไวทยะ

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการ

อาคารในพระองค์ โทร. ๐๒ ๒๖๐๖๒๐๐ ถึง ๒๖๐๖ โทรสาร ๐๒ ๒๖๐๕๕๕๖

เว็บไซต์ : www.ohmpps.go.th



ที่ รท ๐๐๐๔/๕๓๗๖

ราชบัณฑิตยสถาน
สนามเสือป่า เขตดุสิต
กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๑

เรื่อง รายงานผลการประกวดแข่งขันเขียนพระพุทธรูปศาสนาแก่เด็ก ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๑ และขอรับพระราชทานเงินรางวัล

เรียน ราชเลขาธิการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาแจ้งความราชบัณฑิตยสถาน เรื่องประกวดแข่งขันเขียนพระพุทธรูปศาสนาแก่เด็ก ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๑ จำนวน ๑ ชุด
๒. สำเนาคำนำฉบับที่ได้รับการพิจารณาคัดเลือก ๓ ส่วน ส่วนละ ๒ ชุด รวม ๖ ชุด

ด้วยราชบัณฑิตยสถานได้ดำเนินการประกวดแข่งขันเขียนพระพุทธรูปศาสนาแก่เด็ก ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๑ เพื่อขอรับพระราชทานรางวัลจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และจัดพิมพ์เป็นหนังสือสำหรับพระราชทานในพระราชพิธีวิสาขบูชา ในหัวข้อเรื่อง "หลักพุทธศาสนา" จึงขอรายงานผลให้ทราบดังนี้

ในปีนี้มีผู้ส่งผลงานเข้าประกวดรวม ๙ ราย ราชบัณฑิตยสถานได้มอบหมายให้พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ราชบัณฑิต ตรวจสอบถูกต้องด้านหลักธรรม คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ ราชบัณฑิต ตรวจสอบถูกต้องด้านภาษาไทย และ ศาสตราจารย์ ดร.ประคอง นิเมฆานเหมินทร์ ภาควิชาศิลปกรรมศาสตร์ ตรวจสอบถูกต้องด้านวิชาการอื่น ๆ นอกเหนือจากหลักธรรม ผลการตรวจพิจารณาในส่วนที่สมควรได้รับพระราชทานรางวัล ๓ รางวัล ดังนี้

รางวัลที่ ๑ ได้แก่ ส่วนของ นางสาวงามตา กาญจนวสุนธรา
ได้รับพระราชทานเงินจำนวน ๕,๐๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
รางวัลที่ ๒ ได้แก่ ส่วนของพระมหาทองสา สิงขุ (นาถวิริโย)
ได้รับพระราชทานเงินจำนวน ๓,๐๐๐ บาท (สามพันบาทถ้วน)
รางวัลที่ ๓ ได้แก่ ส่วนของนางไกรศร หวังรักกลาง
ได้รับพระราชทานเงินจำนวน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน)
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

จึงเรียน...

จึงเรียนมาเพื่อโปรดนำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท เพื่อขอ
รับพระบรมราชวินิจฉัย ทั้งนี้ควรมีการโปรดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ และโปรด
พิจารณาแจ้งให้สำนักพระราชวังจัดเตรียมเงินรางวัลจำนวนดังกล่าวสำหรับพระราชทานแก่ผู้ที่ได้รับ
รางวัล เป็นการเนื่องในพระราชพิธีวิสาขบูชา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๑ ในวันจันทร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม
๒๕๕๑ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ภายหลังจากตั้งเบญจตุ้ย สำหรับค่าจ้างพิมพ์
หนังสือสำนวนที่ได้รับพระราชทานรางวัลที่ ๑ ราชบัณฑิตยสถานจะแจ้งให้สำนักพระราชวังทราบต่อไป
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ ดร.ชัยอนันต์ สมุทวณิช)
นายกรัฐมนตรีบัณฑิตยสถาน

กองศิลปกรรม
โทร. ๐ ๒๓๕๖ ๐๕๖๖-๗๐
โทรสาร ๐ ๒๓๕๖ ๐๕๘๕
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ rpub@royin.go.th.



นางสาวงามตา กาญจนวสุนทร

คำนำ

“หลักพุทธศาสน์” คือ หลักการปฏิบัติธรรมโดยสรุปในพระพุทธานุศาสน์ ได้แก่ “พุทธโอวาท ๓” คือ

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำใจให้ผ่องใส “พุทธโอวาท ๓” นี้ เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์ ๓ ประการ ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน คือ ความสุขใจ ความอึดเอิบใจที่รู้ได้เฉพาะตนเมื่อได้ปฏิบัติถูกต้องตามธรรม ประโยชน์ภายนอก คือ ผลแห่งกรรมดีที่จะส่งผลให้ได้รับสมบัติต่าง ๆ ตลอดจนความสุขความเจริญเมื่อกรรมดีถึงโอกาสส่งผล และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ ประโยชน์ในการลดละกิเลส เป็นเหตุให้ปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์ทั้งปวง อันเป็นประโยชน์สูงสุดได้

หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคู่มือที่จะชี้แนะให้ผู้อ่านมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธานุศาสน์ และสามารถนำอธิบายวิธีปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มาฝึกอบรมพัฒนาตนให้ดำเนินตามพุทธโอวาทอันประเสริฐผู้เขียนได้นำหลักพุทธศาสน์ที่ว่าด้วยพุทธโอวาท ๓ มาอธิบาย โดยมุ่งแสดงวิธีปฏิบัติที่เยาวชนควรรู้ และนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์จริงในชีวิตประจำวันได้

(๒) : หลักพุทธศาสน์

“พุทธโอวาท ๓” เป็นหลักปฏิบัติธรรมโดยสรุป แต่พุทธโอวาทแต่ละประการนั้นมีความละเอียดลึกซึ้งเพื่อนผู้อ่านทั้งหลาย นอกจากศึกษาแนววิธีปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้แล้ว ควรเพียรศึกษาเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติต่าง ๆ เพิ่มเติมเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจยิ่งขึ้น เช่น ธรรมปฏิบัติที่เกี่ยวกับการอบรมเจริญภาวนา เพื่อช่วยให้การปฏิบัติธรรมได้รับประโยชน์สูงสุด เพื่อความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป.

นางสาวงามตา กาญจนวสุนทร

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(๑)
บทนำ	๑
บทที่ ๑ หลักพุทธศาสนา : หลักการปฏิบัติธรรม ที่นำไปสู่ความไม่เดือดร้อน	๕
บทที่ ๒ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง	๑๕
โทษของทุจริต ๑๐	๑๗
ธรรมปฏิบัติที่เป็นไปสู่อการไม่ทำความชั่ว	๑๙
การละทุจริต ๑๐ ประพฤติสุจริต ๑๐	๒๐
การรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด	๒๒
อุบายวิธีช่วยรักษาศีลให้บริสุทธิ์	๒๕
บทที่ ๓ การทำความดีให้ถึงพร้อม	๓๕
บุญกิริยาวัตถุ ๑๐	๓๖
ข้อเตือนตนในการทำความดี	๕๓
บทที่ ๔ การทำใจให้ผ่องใส	๕๕
วิธีปฏิบัติในการอบรมใจให้ผ่องใส	๕๘
อุบายวิธีฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน	๖๐

๔ : หลักพุทธศาสตร์

ตัวอย่างการเจริญสติสัมปชัญญะ ในชีวิตประจำวัน	๖๖
บทสรุป อานิสงส์ของการปฏิบัติตามพุทธโอวาท ๓ และความไม่ประมาทในการประพฤติธรรม บรรณานุกรม	๗๐ ๗๕

๐๐๐

บทนำ

ทุกคนที่รัก เราทั้งหลายที่อยู่ร่วมกันในสังคมนี้ บางคนรูปร่างหน้าตาสวยงาม บางคนรูปร่างหน้าตาธรรมดา บางคนเกิดในครอบครัวร่ำรวย บางคนเกิดในครอบครัวยากจน เหตุที่คนเราแตกต่างกันดังกล่าวนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมในอดีตที่สร้างมาแตกต่างกัน เราทุกคนล้วนเคยสร้างทั้งกรรมดีและกรรมชั่วมาแล้วในอดีต เมื่อกรรมดีได้ถึงโอกาสส่งผล ก็จะส่งผลให้ได้รับลาภสมบัติเป็นต้น ส่วนกรรมชั่วใดเมื่อถึงโอกาสส่งผล ก็จะส่งผลให้ได้รับความลำบากขาดแคลนต่าง ๆ ในชีวิตคนเรา มีทั้งความสุขและความทุกข์ บางครั้งก็ได้รับโชคลาภ แต่บางครั้งแม้พยายามหลีกเลี่ยงแล้ว ก็ยังได้รับความเดือดร้อนผจญกับอุปสรรคต่างๆ มากมาย ล้วนเกี่ยวข้องเนื่องกับการส่งผลของกรรมที่เคยสร้างมา

คนเราเกิดมาจะเป็นคนสวยหรือไม่สวย อยู่ในครอบครัวที่ร่ำรวยหรือยากจน ตลอดจนจะพบกับเหตุการณ์ที่ดีหรือเลวร้ายในชีวิตประจำวันนั้น นั้นยังมีใช้สาระสำคัญ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับกฎแห่งกรรม เราไม่อาจขอให้เกิดหรือขอให้ไม่เกิดได้ตามใจนึก แต่สิ่งสำคัญก็คือ เราต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะเราทั้งหลายที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคนสวยหรือไม่สวย ร่ำรวยหรือยากจน ก็ล้วนมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่งคือ สามารถที่จะดำเนินชีวิตให้ได้รับประโยชน์ได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐมีสติปัญญา

ถ้าศึกษาและปฏิบัติตามธรรมที่ถูกต้อง ก็จะสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ได้รับประโยชน์ได้ซึ่งก็คือ การดำเนินชีวิตไม่ให้เกิดร้อน และไปสู่ความสุขสงบที่แท้จริง

การดำเนินชีวิตไม่ให้เกิดร้อนและไปสู่ความสุขสงบ มิใช่หมายถึงการพยายามแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการตามใจอยาก เช่น หาเงินทองซื้อสิ่งของที่อยากได้ ทำอำนาจความเป็นใหญ่เพื่อจะได้มีสิทธิพิเศษเหนือกว่าคนอื่น ๆ ลองคิดดูสิว่า คนที่ร่ำรวย มีอำนาจทางหน้าที่การงาน แต่ถ้าเขาทำบาป ไม่มุ่งทำความดี มักโกรธเคืองดูหมิ่นผู้อื่น และมีความอยากได้ไม่รู้จักพอ เขาผู้นั้นจะเรียกว่าทำตนไม่เกิดร้อนได้อย่างไร เพราะบุคคลที่ทำบาป เช่นเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่นเพราะความเห็นแก่ตนเป็นต้นนั้น แม้เขาจะได้สิ่งที่ต้องการมา แต่ใจเขาย่อมไม่สงบสุข เพราะในขณะที่คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่วนั้น จิตใจย่อมร้อนรนไม่สงบเย็น เมื่อทำชั่วแล้ว ก็เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น แม้ตัวเขาเองก็เกิดความหวาดระแวงกลัวถูกผู้อื่นปองร้ายกลัวเสียชื่อเสียง ต้องหวาดวิตกคอยปิดบังความชั่ว ซ้ำร้ายกว่านั้น กรรมชั่วยังจะตามส่งผลให้เขาได้รับความลำบากเดือดร้อนในชาติต่อ ๆ ไป และยังเป็นเหตุให้ตกอบายภูมิ^๑

^๑ **อบายภูมิ** ได้แก่ ภูมิกำเนิดที่ปราศจากความเจริญ มี ๔ อย่าง คือ นรก กำเนิดดิรัจฉาน ภูมิแห่งเปรต อสุรกาย เหตุที่ปราศจากความเจริญเพราะผู้ที่เกิดในภพภูมิเหล่านี้ยากที่จะมีโอกาสทำบุญกุศล และมักได้รับความทุกข์ทรมานมาก เช่นสัตว์นรกถูกทรมานแทบตลอดเวลา สัตว์เดรัจฉานมีแต่การเบียดเบียนเคี้ยวกินกัน (แม้สัตว์เดรัจฉานบางจำพวกอาจมีความเป็นอยู่ไม่ลำบากนัก แต่ก็ขาดปัญญาที่จะรู้แจ้งเข้าใจธรรม ไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้ในชาตินั้น ๆ)

อีกด้วย นอกจากนี้แม้ในขณะที่เขากำลังเพลิดเพลินกับความสนุกสนาน
 วัตถุอยู่ เช่น ได้ซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ ซื้อเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับใส่
 อวดผู้อื่นนั้น เขาก็ไม่มีความสุขที่แท้จริง เพราะคนที่ทำอะไรตามใจ
 อยากรู้จักพอเพียง มักมีความอยากได้ยิ่งขึ้นเรื่อยไป จิตใจ
 จึงยังกระวนกระวายเป็นทุกข์ บุคคลดังกล่าวนี้เรียกว่าก่อความเดือด
 ร้อนแก่ตน จะกล่าวได้ว่าดำเนินชีวิตไม่เดือดร้อนเป็นไปสู่อุณหภูมิ
 ได้อย่างไร

การดำเนินชีวิตไม่ให้เกิดร้อนและเป็นไปสู่อุณหภูมิ
 แท้ที่จริง ต้องดำเนินตามธรรม ต้องปฏิบัติถูกต้องทั้ง ทางกาย วาจา ใจ
 จึงจะส่งผลให้ไม่เดือดร้อน และได้รับความสุขสงบได้ ผู้ที่ประพฤติ
 ถูกต้องตามธรรม รักษาศีลหมั่นทำความดี ไม่โกรธแค้นผู้อื่น รู้จัก
 พอเพียงไม่โลภมาก ผู้นั้นย่อมได้รับความสุขใจ ในชีวิตปัจจุบัน มี
 บางคนจะพยายามดำเนินชีวิตให้ดีที่สุดในทุกสิ่งทุกอย่างป้องกันแล้ว
 แต่ก็ยังพบกับเหตุการณ์ร้าย ๆ อยู่ นั่นก็เนื่องจากผลของกรรมเก่า แต่
 เขาก็ยอมเป็นสุขได้ เพราะรู้สึกอุ่นใจว่าไม่ได้สร้างเหตุชั่วในปัจจุบัน
 ไม่ได้ทำความเลว ทำแต่ความดี ทำแต่บุญกุศลเครื่องป้องกันความ
 หวาดกลัวไว้ ย่อมภูมิใจในความประพฤติที่ดีงามว่าเป็นที่สรรเสริญ
 ของบัณฑิต และเมื่อกรรมดีนั้นถึงโอกาสส่งผล ก็จะส่งผลให้เขาได้รับ
 ผลดีต่าง ๆ นอกจากนี้ ในขณะที่เขารู้จักพอเพียงไม่โลภมาก รู้จักระงับ
 ความโกรธ จิตใจเขาย่อมเป็นสุข เมื่อไม่ทะยานอยากได้ใคร่มีในสิ่งใด
 ก็จะไม่กระวนกระวาย ไม่เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น ดังนี้จึงกล่าวได้ว่า
 บุคคลผู้ประพฤติถูกต้องตามธรรมย่อมได้รับประโยชน์ในการดำเนิน

๔ : หลักพุทธศาสน์

ชีวิต กล่าวคือ ได้สร้างวิถีทางดำเนินชีวิตไม่ให้เดือดร้อน และไปสู่ความ
สุขสงบที่แท้ได้

เพื่อนยุวชนทั้งหลายทราบแล้วว่าการปฏิบัติตามธรรมที่ถูกต้อง
จะเป็นเหตุให้ชีวิตไม่เดือดร้อน สิ่งที่เพื่อน ๆ ควรศึกษาต่อไป ก็คือ
การปฏิบัติธรรมนั้นมีวิธีปฏิบัติอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุจุดหมาย
คือความไม่เดือดร้อน และเป็นไปสู่ความสุขสงบได้ เพราะการที่เรา
จะทำสิ่งใดให้บรรลุจุดหมายได้นั้น ต้องมีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง
เปรียบเทียบเหมือนเรารู้จุดหมายปลายทางที่จะไปว่าเป็นสถานที่ใด แต่ถ้า
เราไม่รู้หนทางไปว่าต้องเดินทางผ่านสถานที่ใดบ้าง และเมื่อพบกับ
อุปสรรคระหว่างทางจะมีวิธีหลีกเลี่ยงอย่างไร เราก็ไม่อาจไปถึงจุด
หมายปลายทางได้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน เราต้องรู้หลักการปฏิบัติ
ที่ถูกต้องและปฏิบัติตามให้ถูกวิธีจึงจะเกิดผลสำเร็จได้ เพื่อน ๆ ที่รัก
หลักการปฏิบัติธรรมที่นำไปสู่ความไม่เดือดร้อนนั้น พุทธศาสนาแสดง
โดยสรุปไว้ในหลักธรรมที่ว่าด้วย “พุทธโอวาท ๓” อันกล่าวได้ว่าเป็น
“หลักพุทธศาสน์” หลักพุทธศาสน์ที่ว่าด้วย “พุทธโอวาท ๓” มีวิธี
ปฏิบัติอย่างไร เพื่อน ๆ จะได้ศึกษาต่อไปในหนังสือเล่มนี้

บทที่ ๑

หลักพุทธศาสน์ : หลักการปฏิบัติธรรมที่นำไปสู่ ความไม่เดือดร้อน

“หลักพุทธศาสน์” คือ ธรรมคำสอนสำคัญโดยสรุปในศาสนาพุทธ มุ่งหมายถึงหลักการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง นำไปสู่ความไม่เดือดร้อน และเป็นไปสู่ประโยชน์สุขที่แท้จริง ธรรมปฏิบัติในพุทธศาสนานั้น กล่าวสรุปโดยรวมได้ในคำสอนเรื่อง “พุทธโอวาท ๓” อันเป็นธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต^{*} “พุทธโอวาท ๓” นี้ เรียกได้ว่าเป็น “หลักพุทธศาสน์” เพราะเป็นหลักปฏิบัติธรรมโดย

^{*} **วันจาตุรงคสันนิบาต** หมายถึง วันสำคัญวันหนึ่งในพุทธประวัติ คือ เป็นวันแห่งการประชุมใหญ่ครั้งหนึ่งของพระอรหันตสาวก ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๔ เรียกว่า จาตุรงคสันนิบาต ได้แก่ ๑. พระสงฆ์สาวกได้มาประชุมกันในวันเพ็ญเดือนมาฆะ ๒. ภิกษุจำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ๓. ภิกษุที่มาทุกรูปล้วนเป็นพระอรหันต์ ๔. ภิกษุทุกรูป ล้วนเป็นเอหิภิกขุ (คือ พระพุทธเจ้าทรงบวชให้ด้วยพระองค์เอง) ในวันประชุมนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระโอวาทที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” พระโอวาทนี้เป็นที่นับถือว่า เป็นพระโอวาทที่พระพุทธองค์ทรงประมวลพระพุทธานุญาตด้วยข้อความเพียง ๓ คาถากึ่ง พระคาถาแรกทรงแสดงเรื่องขันติ นิพพาน และคุณสมบัติของนักบวช พระคาถาที่ ๒ ทรงประมวลข้อปฏิบัติในพระพุทธานุญาตไว้เป็น ๓ ข้อโดยย่อ ที่เรียกว่า “พุทธโอวาท ๓” พระคาถาสุดท้ายอีกคาถากึ่ง ทรงแสดงถึงศีลและวัตรปฏิบัติของนักบวช เช่น การไม่ว่าร้าย การรู้ประมาณในการบริโภค การนั่งนอนในที่สงัด และการเพียรเจริญสมาธิ

สรุปในพระพุทธานุศาสน์ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับประโยชน์สุข และอาจกล่าวได้ว่าเป็นการอธิบายหลักปฏิบัติธรรมโดยสรุปที่เข้าใจง่ายที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย “พุทธโอวาท ๓” ประกอบด้วยหลักปฏิบัติธรรม ๓ ประการ ดังนี้คือ

๑. สัพพะปาปัสสะ อกรรม (สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง) ไม่ทำความชั่วทั้งปวง
๒. กุสลสฺสุปสมฺปทา (กุสลสฺสุปะสัมปะทา) ทำความดีให้ถึงพร้อม
๓. สจฺจิตฺตปริโยทปนํ (สจฺจิตตะปะริโยทะปะนัง) ทำใจให้ผ่องใส (ได้แก่ การอบรมจิตให้ผ่องใส ในทางปฏิบัติคือ การมีสติ ระลึกรู้ ระวังมิให้กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น เกิดขึ้น แม้ความโลภ ความโกรธ เป็นต้นเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้ระงับกำจัดเสีย)

“พุทธโอวาท ๓” คือ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีทั้งปวงให้ถึงพร้อม และทำใจให้ผ่องใสนี้ เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้ครบทั้ง ๓ ประการ จึงจะเป็นเหตุดับความเดือดร้อน และไปสู่ความสุขสงบที่แท้จริงได้ เนื่องจากหลักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ประการนี้มีส่วนเกี่ยวเนื่องสนับสนุนกัน หากเลือกปฏิบัติเพียงข้อใดข้อหนึ่ง ก็ยากที่จะปฏิบัติธรรมให้บริสุทธิ์บรรลุผลสำเร็จได้ ดังจะสมมติบุคคลยกตัวอย่าง เพื่ออธิบายธรรมให้เพื่อน ๆ เข้าใจง่าย ดังนี้

- ตัวอย่างที่ ๑ : ละชั่วไม่ได้ เพราะไม่หมั่นระวังรักษาใจให้ผ่องใส

“ปุ๋ยฝ้ายตั้งใจไม่ทำบาป เธอรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน เธอจะไม่รังแกสัตว์ ไม่แก้งเพื่อน ไม่ลักขโมย ไม่พูดโกหก แต่อยู่มาวันหนึ่ง เธอเห็นสายชลเพื่อนร่วมชั้นซื้อกระเป๋าสตางค์ยี่ห้อดังราคาแพงใบหนึ่ง สวยงามถูกใจเธอมาก ปุ๋ยฝ้ายอยากได้กระเป๋าสตางค์ใบนั้นมาก ทุกครั้งจะไปห้างสรรพสินค้า เธอก็จะแวะไปดูกระเป๋ายี่ห้อนั้นด้วยความอยากได้ เมื่อดูแล้วก็นำมาครุ่นคิดว่ากระเป๋านั้นสวยอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เธอรู้ว่าถึงจะขออย่างไรคุณแม่ก็คงไม่ซื้อให้ เพราะเป็นของฟุ่มเฟือยแพงเกินราคามาก ปุ๋ยฝ้ายครุ่นคิดถึงกระเป๋าสตางค์ใบนั้นเสมอ ๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งกระวนกระวายอยากได้ ในที่สุดเธอทนความอยากไม่ได้จึงโกหกคุณแม่ว่าจะขอเงินไปจ่ายค่ากิจกรรม และขโมยเงินส่วนหนึ่งของคุณพ่อคุณแม่ไปซื้อกระเป๋าสตางค์ใบนั้นด้วย”

จากตัวอย่างนี้ เพื่อน ๆ จะเห็นได้ว่า โดยปรกติแล้วปุ๋ยฝ้ายมีความตั้งใจไม่ทำบาป แต่ในที่สุดก็ยังทำความชั่ว คือ พูดโกหก และขโมยเงินพ่อแม่ไปซื้อกระเป๋าสตางค์ที่เธออยากได้ เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะเธอพ่ายแพ้ต่อความโลภนั่นเอง และเหตุที่เธอพ่ายแพ้ต่อความโลภจนเป็นเหตุให้ทำกรรมชั่วนั้น ก็เพราะไม่หมั่นปฏิบัติธรรมข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” หากปุ๋ยฝ้ายนอกจากตั้งใจไม่ทำบาปแล้วยังหมั่นปฏิบัติธรรมข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” ด้วย เมื่อเธอเห็นกระเป๋าสตางค์ของสายชลแล้วเกิดความอยากได้ ก็จะพิจารณาว่าขณะนี้ใจไม่ผ่องใสเพราะความ

โลกเกิดขึ้นแล้ว ควรระวังกำจัดเสีย เธอก็จะพยายามไม่ครุ่นคิดถึง ความสวยงามของกระเป๋านั้น ทุกครั้งทีไปห้างสรรพสินค้า ก็จะไม่ แวะเวียนดูกระเป๋านั้น เมื่อเธอพยายามไม่ใส่ใจ ก็จะไม่เพิ่มอาหาร ให้ความโลภและความอยาก ความโลภและความอยากนั้นก็ จะไม่ รุนแรงจนเป็นเหตุให้ทำกรรมชั่วได้ ดังนี้เป็นตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ตั้งใจจะไม่ทำความชั่ว แต่ถ้าปรกติไม่หมั่นระวังรักษาใจให้ผ่องใส จากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ เป็นต้น เมื่อไม่รีบลดละแต่เนิ่น ๆ ปลอ่ยให้ความโลภ ความโกรธรุนแรงขึ้น ก็ยากที่จะระวังไม่ให้ทำ ความชั่วได้

- ตัวอย่างที่ ๒ : ทำบุญแต่ไม่ละบาป ไม่พ้นไปจากความเดือด ร้อน

“นายชัยเว็ดศรีธา ต้องการทำบุญทอดกฐินในช่วงออกพรรษา เขาบอกบุญกับเพื่อน ๆ และจัดเตรียมเครื่องกฐินตลอดจนเครื่องไทย- ธรรมต่าง ๆ ด้วยใจเข้มแข็งอย่างยิ่ง จากนั้นก็เช่ารถพาเพื่อน ๆ ไปร่วม ทำบุญทอดกฐินที่วัดต่างจังหวัด เมื่อทอดกฐินเสร็จ ก่อนเดินทางกลับ บ้าน นายชัยอยากจะเลี้ยงขอบคุณเพื่อน ๆ ที่มาร่วมงาน เพื่อนของ นายชัยส่วนใหญ่เป็นคนชอบดื่มเหล้าเฮฮา นายชัยจึงแวะร้านอาหาร ช้างทางสั่งกับแก้มกับเหล้ามาเลี้ยงเพื่อน ๆ แล้วค่อยขึ้นรถเดินทาง ต่อ ขณะที่ทุกคนกำลังนั่งรถกลับบ้านนั้น คนขับรถดื่มเหล้ามากไป เกิดอาการเมาขับรถวัดเฉวียน แม้อื่นอื่น ๆ ที่นั่งในรถก็มีอาการเมา เช่นกัน เมื่อถึงทางโค้ง หรือตอนที่มารถคันอื่นสวนแซงมา ก็ไม่มีใคร

คอยเตือนคนขับให้ระวังหลีกเลี่ยงได้ ในที่สุดรถก็เกิดอุบัติเหตุพลิกคว่ำ บางคนก็เสียชีวิต ส่วนพวกที่รอดชีวิตก็เจ็บหนัก บางคนก็ถึงกับพิการตลอดชีวิต"

จากเรื่องนายชัยแสดงให้เห็นว่า การทำบุญเป็นสิ่งดี เป็นความดีที่ควรปฏิบัติ แต่ถ้าไม่เลิกทำชั่ว ก็ยังไม่พ้นจากความเดือดร้อนได้ ทั้งนี้ เพราะบุญและบาปเป็นคนละส่วนกัน เพื่อน ๆ จะเห็นได้ว่า นายชัยมีศรัทธาทำบุญทอดกฐินเป็นสิ่งดีที่ควรสรรเสริญ เพราะเป็นการบำเพ็ญทานลดละความตระหนี่ แต่การที่เขาเลี้ยงเหล้าเพื่อน ๆ นั้น เป็นความชั่วที่ควรตำหนิติเตียน เพราะการดื่มสุรามีโทษทำให้ขาดสติ เป็นเหตุให้ทำสิ่งผิดพลาดเป็นอันตรายได้ เหตุที่นายชัยและเพื่อน ๆ ได้รับโทษทุกชั้นนั้นก็เพราะผลของการทำชั่วคือดื่มสุรา ถ้าหากนายชัยและเพื่อน ๆ ทั้งสร้างความดีและไม่ทำความชั่วด้วย ก็จะพ้นจากความเดือดร้อนเช่นนี้

- ตัวอย่างที่ ๓ : ทำความดีแต่ไม่ตามรักษาใจให้ผ่องใส เป็นที่ตั้งของความประมาท

"ลัดดาเป็นสาวสวยที่ยากจน แต่กิริยามารยาทเรียบร้อย ขยันขันแข็ง เธอทำงานหาเช้ากินค่ำ แต่ก็แบ่งเงินส่วนหนึ่งซื้ออาหารทำบุญ ตักบาตรเสมอ ๆ และมักช่วยชาวบ้านบำเพ็ญประโยชน์ที่วัด เช่น ช่วยทำความสะอาด ช่วยจัดอาหารในงานทำบุญเลี้ยงพระ ลัดดาเมื่อทำบุญเสร็จ กลับมาบ้านก็มักอธิษฐานเสียยาวว่า ขอให้เธอโชคดี ขอให้ร่ำรวย ขอให้ชาติหน้าได้เกิดเป็นคนรูปสวยรวยทรัพย์ มีคนรักใคร่

มีบริวารมาก ๆ เป็นต้น ต่อมาวันหนึ่ง เธอโชคดีได้แต่งงานกับหนุ่มที่
ร่ำรวย ได้อยู่บ้านหลังใหญ่ สามีก็เอาใจเอาใจ ซื้อหาแต่ของดีราคาแพง
มาให้ แต่นั่นมา ลัดดา ก็จิตใจในความสุขสบาย เกียจคร้านที่จะตื่นแต่
เข้ามาทำบุญตักบาตร วันหยุดแทนที่จะเข้าวัดฟังธรรมบ้าง ช่วยบำเพ็ญ
ประโยชน์ที่วัดบ้างเหมือนเมื่อก่อน เธอก็กลับเลือกที่จะไปเที่ยวซื้อของ
ตามศูนย์การค้าหรู ๆ บางครั้งก็ไปพักรีสอร์ต เที่ยวต่างประเทศ ลัดดา
ใช้ชีวิตฟุ่มเฟือย มักสะสมซื้อของมีค่าอวดร่ำอวดรวย จากที่เคยเป็น
คนสุภาพอ่อนโยน กลับกลายเป็นคนเสแสร้งสุภาพเฉพาะต่อหน้าคน
บางกลุ่มบางเวลาเท่านั้น เพราะเธอมักแสดงกิริยาดูหมิ่นคนยากจนที่
แต่งตัวมอซอ และมักหงุดหงิดต่อว่าคนงานที่ปฏิบัติงานไม่ได้ตั้งใจเธอ”

การทำความดีโดยมุ่งหวังผลเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กล่าว
ได้ว่าเป็นที่ตั้งของความประมาท เพราะยังมีได้ชำระใจให้บริสุทธิ์จริง
จากกิเลสคือความอยากได้ใคร่มี เป็นต้น ผู้ที่ปรกตมักทำความดี โดย
มุ่งเล็งหวังผลต่อ แทนจากการทำดีเป็นลาภยศต่าง ๆ เมื่อยังไม่มุ่ง
ลดละกิเลส ยังเจือด้วยความโลภเช่นนี้ ผู้นั้นเมื่อได้รับลาภ ยศ สรร-
เสริญ สุข แล้ว จึงมักเพลิดเพลินติดใจในลาภ ยศ ตั้งอยู่ในความ
ประมาท เกียจคร้านไม่ชวนชววยทำความดีต่อ ยิ่งกว่านั้นอาจกลายเป็น
คนยกตนข่มท่าน ทำอะไรตามใจตนโดยไม่คำนึงถึงความเดือด
ร้อนของผู้อื่น เพราะมักคิดว่าตนร่ำรวยกว่า มีอิทธิพลมากกว่า ดังเช่น
พฤติกรรมของลัดดาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ดังนี้แสดงให้เห็นว่า การทำ
ความดีทั้งหลายนั้น ต้องตามรักษาใจให้ผ่องใสจากกิเลสด้วย เช่น

ระวังรักษาใจมิให้โลกในผลของความดี จึงจะช่วยป้องกันให้ไม่ประมาท และเป็นไปสู่ความเจริญไม่กลับตกต่ำได้

- ตัวอย่างที่ ๔ : “การทำใจให้ผ่องใส” ต้องอาศัยการละชั่ว ทำดี เป็นพื้นฐาน

“ประภาเดิมเป็นคนพุ่มเฟิอย นิสัยเห็นแก่ตน มักเอาเปรียบผู้อื่น ต่อมาเธอมีโอกาสที่ดีได้ศึกษาธรรมะ เธอเรียนธรรมแล้วเกิด ความเลื่อมใสในธรรม คิดที่จะปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์ที่แท้ ประภาได้ฟังธรรมเทศนาเกี่ยวกับ “พุทธโอวาท ๓” เธอมีความเห็น ว่า ธรรมปฏิบัติชื่อ “ทำใจให้ผ่องใส” นั้นสำคัญที่สุด เพราะถ้าทำใจให้ ผ่องใสออกห่างกิเลสได้ ก็จะป้องกันการทำความชั่วได้ทั้งหมด และยังเป็น เหตุให้ทำความดีเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วย ในชีวิตประจำวัน ประภา พยายามรักษาใจให้ผ่องใส ลดละความโลภ โกรธ หลง ส่วนเรื่องละชั่ว ทำดีนั้น เธอได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง หลังจากปฏิบัติธรรมระยะ หนึ่งแล้ว ประภา รู้สึกว่าเธอยังพ่ายแพ้ต่อความโลภ โกรธ หลง อยู่ บ่อย ๆ แม้ตั้งใจว่าจะรักษาใจให้ผ่องใส แต่เธอก็ยังโกรธเคืองผู้อื่นง่าย เมื่อเจอเสื้อผ้าเครื่องประดับสวย ๆ เธอก็อดไม่ได้ที่จะซื้อสะสมไว้ ประภาพิจารณาข้อบกพร่องของเธอแล้วได้ปรับปรุงการปฏิบัติธรรมใหม่ เธอยังคงพยายามรักษาใจให้ผ่องใส แต่คราวนี้ได้ตั้งใจแน่วแน่ที่จะละ ความชั่ว และทำความดีด้วย เธอสมทานศีล ระวังไม่ทำความชั่วทุกชนิด จากที่เคยตระหนี่ ก็พยายามทำบุญสละสิ่งของให้ทาน นอกจากนี้ ยัง ได้ช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่เป็นประโยชน์ตามโอกาสอันควรด้วย เป็นต้น

ประภาปฏิบัติตามหลักพุทธโอวาท ๓ ด้วยความจริงใจ เมื่อปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องดังนี้ เธอก็รู้สึกว่าเป็นคนอดทนอดกลั้นได้มากขึ้น สามารถระงับความกระวนกระวายอยากได้ใคร่มี ไม่ฟุ้งเพื่อชื่อของสุรุษสุร่ายตามใจอยากเหมือนเมื่อก่อน ประภาปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้า สามารถบรรเทาความโลภ ความโกรธ เป็นต้นได้มากกว่าแต่ก่อน ก็เพราะเธอได้ฝึกฝนอบรมตน มีการละชั่ว ทำความดี เป็นพื้นฐานสนับสนุนอบรมใจให้มีกำลังต่อสู้กับกิเลส เป็นเหตุช่วยในการรักษาใจไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลส

การทำใจให้ผ่องใสออกห่างกิเลสทั้งปวงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญ เพราะเป็นที่ตั้งของความไม่ประมาท แต่การทำใจให้ผ่องใสนั้นจะปฏิบัติให้สำเร็จได้ ก็ต้องอาศัยการละชั่ว ทำดี เป็นพื้นฐานสนับสนุนด้วย เพราะการละชั่ว ทำดี จะช่วยขัดเกลาผู้ปฏิบัติให้ลดละบรรเทากิเลสที่เป็นเหตุให้ใจไม่ผ่องใสได้ ตัวอย่างเช่น การปฏิบัติธรรมของประภาที่ยกเป็นตัวอย่างข้างต้นนี้ หลังจากที่เธอตั้งใจจริงไม่ทำชั่วและหมั่นทำความดี มีการให้ทาน เป็นต้นแล้ว เธอก็สามารถทำใจให้ผ่องใสได้มากขึ้น เมื่อเธอพบกับสิ่งของที่ชอบใจ ก็สามารถระงับใจจากความโลภ อคติใจไม่ซื้อได้ เพราะการหมั่นให้ทาน เป็นเหตุช่วยฝึกให้รู้จักเสียสละ ลดละความตระหนี่ จึงเป็นกำลังช่วยให้บรรเทาความโลภอยากได้ใคร่มีได้ การรักษาศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ฝึกให้มีความเมตตากรุณา เป็นกำลังสนับสนุนช่วยในการรักษาใจไม่ให้โกรธง่าย การเพียรศึกษาธรรมะช่วยให้รู้วิธีปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง การ

เจริญสมาธิช่วยฝึกอบรมใจให้สงบเป็นผลดีแก่การทำงาน เป็นประโยชน์ในการพิจารณาธรรมให้รู้แจ้งเห็นจริงกำจัดความหลง ดังนี้ แสดงให้เห็นว่าการละชั่ว ทำดี มีส่วนเกี่ยวเนื่องและเป็นกำลังสำคัญ ช่วยในการปฏิบัติธรรมข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” ให้เกิดผลสำเร็จได้

จากตัวอย่างบุคคลต่าง ๆ ที่แสดงมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ถึง ความสำคัญและความเกี่ยวเนื่องกันของหลักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ประการ กล่าวคือ การไม่ทำความชั่วทุกชนิด และการทำความดีให้ถึงพร้อม จะปฏิบัติได้ต่อเนื่องจริง และเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งได้นั้น ต้องปฏิบัติธรรมข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” ด้วย เพราะแม้ตั้งใจละชั่วทำดี แต่ถ้าไม่หมั่นระวังรักษาใจให้พ้นจากกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง เป็นต้น แล้ว ก็จะมีพลาดพลั้ง หรือยากที่จะระงับไม่ให้ทำชั่วได้ และยังเป็นที่ตั้งของความประมาท เป็นเหตุให้ทำความดีได้ไม่ต่อเนื่องอีกด้วย อนึ่ง ถ้าหมั่นทำความดี เช่น ให้ทาน ศึกษาเล่าเรียนธรรมะ ช่วยเหลือผู้อื่น ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น แต่ยังไม่เลิกละทำบาป ก็ยังไม่พ้นไปจากความเดือดร้อนได้ เพราะแม้จะได้รับประโยชน์จากการทำดี แต่บาปกรรมที่ทำนั้นก็ส่งผลให้ได้รับโทษทุกข์ ส่วนการทำใจให้ผ่องใส ซึ่งเป็นธรรมสำคัญที่จะนำไปสู่ประโยชน์สุขที่แท้จริงนั้น ก็ต้องอาศัย การละชั่ว ทำดีเป็นพื้นฐาน จึงจะเป็นกำลังสนับสนุนในการรักษาใจให้ผ่องใสได้ ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมจะประสบความสำเร็จได้จึงต้องปฏิบัติตามโอวาทครบทั้ง ๓ ประการคือ ไม่ทำความชั่วทุกชนิด ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำใจให้ผ่องใสออกจากกิเลสทั้งปวง

๑๔ : หลักพุทธศาสตร์

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำใจให้ผ่องใส ธรรมปฏิบัติแต่ละประการนี้ คืออะไร มีประโยชน์และมีวิธีปฏิบัติอย่างไร จะอธิบายขยายความในบทต่อ ๆ ไป เพื่อให้เพื่อน ๆ มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

๐๐๐

บทที่ ๒ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

พุทธโอวาทข้อที่ ๑ มีบาลีว่า “สพฺพปาปสฺส อภรณํ” (สัพ-พะ-ปา-ปัต-สะ-อะ-กะ-ระ-นัง) แปลว่า ไม่ทำความชั่วทั้งปวง การไม่ทำความชั่ว คือ ไม่ทำบาป “บาป” หมายถึง ความชั่ว กรรมชั่ว กล่าวโดยสรุป คือ การกระทำใดมีโทษ เป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อน เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หรือเป็นไปทั้งเบียดเบียนตนเองและคนอื่น มีผลเป็นทุกข์ การกระทำนั้นเป็นบาป

เพื่อน ๆ ที่รัก การกระทำที่เป็นบาปมีอะไรบ้าง พุทธศาสนาแสดงไว้ในเรื่อง “ทุจจริต” ทุจจริต คือ ความประพฤติชั่ว กล่าวโดยย่อแบ่งเป็น ๓ อย่างเรียกว่า “ทุจจริต ๓” ได้แก่ ๑. ประพฤติชั่วทางกาย เรียกว่า กายทุจจริต ๒. ประพฤติชั่วทางวาจา เรียกว่า วาจาทุจจริต ๓. ประพฤติชั่วทางใจ เรียก มโนทุจจริต “ทุจจริต ๓” นี้ หากกล่าวโดยขยายความ จะจำแนกได้เป็นความประพฤติชั่ว ๑๐ ประการ เรียกว่า “ทุจจริต ๑๐” ได้แก่

ทุจจริต ๑๐

ความประพฤติชั่วทางกาย (กายทุจจริต) มี ๓ อย่าง คือ

๑. ชำมมนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉานรวมทั้งการเบียดเบียนให้ได้รับบาดเจ็บ พิกลพิการ หรือได้รับความลำบากต่าง ๆ
๒. ลักทรัพย์ ถือนำสิ่งของที่เขามีได้ให้

๓. ประพฤติผิดในกาม คือ การล่วงเกินมีความสัมพันธ์ฉันชู้สาว กับคู่ครองของบุคคลอื่น หรือในบุคคลที่เขาทรงห้าม

ความประพฤติชั่วทางวาจา (วจีทุจริต) มี ๔ อย่าง คือ

๑. พูดเท็จ คือ พูดด้วยความจงใจ มุ่งที่จะให้ผู้ฟังเข้าใจผิด จากความจริง
๒. พูดส่อเสียด คือ พูดยุยงให้บุคคลแตกความสามัคคี
๓. พูดคำหยาบ คือ พูดเสียดแทงโดยหวังให้ผู้อื่นเจ็บใจ
๔. พูดเพ้อเจ้อ* คือ พูดเล่นไม่รู้จักกาลเทศะ พูดจาเหลวไหล ไร้สาระ ไม่อิงธรรม ไม่อิงวินัย

ความประพฤติชั่วทางใจ (มโนทุจริต) มี ๓ อย่าง คือ

๑. โลกเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น กล่าวคือ คิดเพ่งเล็งอยากได้ของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน
๒. พยาบาทปองร้ายเขา กล่าวคือ มีจิตมุ่งร้ายคิดให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย
๓. เห็นผิดอย่างรุนแรง (มิจฉาทิฐิ) เช่น เห็นผิดว่า บุญ-บาป ไม่มี บิдамารดาไม่มีคุณ

ความประพฤติชั่วทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ ดังกล่าวนี้ รวมเรียกว่า "ทุจริต ๑๐" คือความประพฤติชั่ว ๑๐ ประการ "ทุจริต ๑๐" นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็นบาป ทรงห้าม ไม่ให้กระทำ

* การพูดเพ้อเจ้อที่ตั้งใจเพียงพูดเล่น ๆ บางอย่างก็มีโทษหนักมาก เช่น พวกเล่นละครที่นำบทสวดมนต์มาเปลี่ยนแปลงพูดเล่นให้เป็นเรื่องตลก

โทษของทุจริต ๑๐

ทุจริต ๑๐ ประการดังที่กล่าวมานี้ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะเป็นเหตุให้ได้รับความเดือดร้อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของทุจริตไว้ใน พระสุตตันตปิฎก^๑ มีใจความว่า “...ดูกรอานนท์ เมื่อบุคคลทำ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ที่เรากล่าวว่าเป็นกิจไม่ควรทำโดยส่วนเดียว โทษอย่างนี้ อันผู้มันพึงหวังได้ คือ

๑. แม้นกัตติเตียนตนเองได้
๒. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมติเตียนได้
๓. กิตติศัพท์ช่วยย่อมนระเหือนไป (เสียชื่อเสียง)
๔. เป็นคนหลงทำกาละ^๒ (ขาดสติก่อนตาย)
๕. เมื่อแตกกายตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ^๓ วินิบาต นรกฯ...”

นอกจากโทษภัย ๕ ประการดังนี้แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงโทษในปัจจุบันและโทษในอนาคตของการประพฤติทุจริต (ประพฤติชั่ว) ไว้ใน “พาลบัณฑิตสูตร”^๔ กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

^๑ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต

^๒ หลงทำกาละ หมายถึง ขาดสติก่อนตาย กล่าวคือ คิดในเรื่องที่เป็นบาปในขณะที่กำลังจะตาย เป็นเหตุให้ไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี

^๓ ทุกคติ หมายถึง คติชั่ว, ภูมิชั่ว, สถานที่ไปเกิดอันชั่ว, ที่เกิดที่ไม่ดี มากไปด้วยความทุกข์ ได้แก่ นรก ตีรจฉาน เปต

^๔ “พาลบัณฑิตสูตร” ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย อุपरินิพพานสัก

โทษของการประพฤติกุจจริต ได้แก่ ทำชั่ว พุดชั่ว คิดชั่ว

โทษในปัจจุบัน	โทษในอนาคต
<p>๑. เป็นผู้ก่อเหิน ไม่มีความภูมิใจในการกระทำของตน</p> <p>- ผู้ที่ประพฤติกุจจริตเมื่ออยู่ในสังคม ได้ยินได้ฟังผู้อื่นตำหนิกล่าวโทษถึงคนที่ประพฤติกุจจริต ก็ารู้สึกเสียดายใจว่า แม่เขาเองก็มีความประพฤติกุจจริตเช่นนั้น</p> <p>๒. หวาดระแวงกลัวความชั่วเปิดเผย และกลัวถูกลงโทษ</p> <p>- ผู้ที่ทำความชั่วเมื่อเห็นบุคคลอื่นที่ประพฤติกุจจริต เช่นเดียวกับเขาถูกลงโทษตามกฎหมายบ้านเมือง ก็ารู้สึกหวาดระแวงกลัวความชั่วของเขาถูกเปิดเผยแล้วต้องได้รับโทษเช่นนั้น</p> <p>๓. วิตกกังวลกลัวว่าเมื่อตายแล้วต้องไปสู่ภพภูมิที่ชั่ว:</p> <p>- ผู้ที่มักทำชั่ว เมื่อคิดถึงความชั่วของตน ก็จะหวาดกลัวต่อความตาย เพราะวิตกกังวลว่าเขาทำแต่ความชั่ว ไม่ได้ทำกุศลเครื่องป้องกันความหวาดกลัวไว้ เมื่อตายไปแล้ว จะไปเกิดในภพภูมิที่ชั่วคือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน.</p>	<p>๑. กรรมชั่วจะเป็นเหตุส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิที่ชั่ว เช่น ส่งผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน</p> <p>๒. พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเตือนโดยความว่า คนพาลที่มักทำชั่ว ไม่ประพฤติกุจจริต เมื่อเขาตายไปเกิดในภพภูมิที่ชั่วแล้ว ก็ยากที่จะได้เกิดใหม่ในภพภูมิมนุษย์ (เพราะคนพาลสังขมาปไว้้มาก และผู้ที่เกิดในภพภูมิที่ชั่วเช่น นรก นั้น ยากที่จะมีโอกาสปฏิบัติธรรม) แม้บางครั้งบางคราวได้มาเกิดใหม่เป็นมนุษย์ ก็มักเกิดในตระกูลต่ำ ยากจน พิกุล พิการ เมื่อพวกเขาได้รับผลแห่งกรรมชั่วเก่าเบียดเบียนอยู่ ก็ยังมักสร้างกรรมชั่วใหม่ ๆ เป็นเหตุให้ตายไปแล้ว กลับไปเกิดในภพภูมิที่ชั่วอีก</p>

เพื่อน ๆ ได้ศึกษาโทษของทุจจริต (ความประพฤติชั่ว) ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแล้ว จะเห็นได้ว่า ทุจจริต ๑๐ นี้ เป็นการกระทำที่เบียดเบียนคนอื่น และเบียดเบียนทั้งตัวผู้กระทำด้วย เพราะเป็นเหตุให้ผู้กระทำได้รับทุกข์โทษหลายประการดังที่ได้กล่าวมา หากเพื่อน ๆ ต้องการหลีกเลี่ยงความลำบากเดือดร้อนต่าง ๆ ก็ต้องไม่ทำทุจจริตทั้ง ๑๐ ประการนี้ เพื่อน ๆ ที่รัก ธรรมเนียมปฏิบัติอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ เลิกทำความชั่ว และมีอุบายวิธี หรือมีเคล็ดวิธีปฏิบัติอย่างไรที่จะช่วยให้เพื่อน ๆ ลดละการทำชั่วได้สำเร็จ เพื่อน ๆ จะได้ศึกษาดังต่อไปนี้

ธรรมเนียมปฏิบัติที่นำไปสู่การไม่ทำความชั่ว

เพื่อน ๆ ที่รัก เราทุกคนต่างเคยทำบาปมาแล้วทั้งในชาติก่อน และในชาติปัจจุบัน แต่เมื่อเราศึกษาธรรมะรู้ว่าอะไรคือบาป อะไรคือโทษของบาปแล้ว ก็ควรที่จะเลิกทำบาป เพราะถ้าเลิกทำบาปทำชั่วได้มากเพียงใด ก็จะไม่สร้างเหตุแห่งความเดือดร้อนได้มากเพียงนั้น แม้ปัจจุบันเพื่อนบางคนอาจมีชีวิตที่ลำบาก หรือเพื่อนบางคนปัจจุบันมีชีวิตที่มีกินมีใช้สมบูรณ์ แต่ในอนาคตบางครั้งอาจประสบเคราะห์กรรมได้รับความสูญเสียต่าง ๆ เพื่อน ๆ ก็ไม่ควรท้อแท้ เพราะถ้าเราทำอะไรรอบคอบและทำดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังหลีกเลี่ยงความวิบัติต่าง ๆ ไม่ได้ นั่นก็คงเป็นเพราะผลแห่งกรรมชั่วที่เคยทำมาในชาติก่อน ๆ กำลังถึงโอกาสส่งผล เราทั้งหลายควรใช้ปัญญาพิจารณาเปรียบเทียบการรับผลกรรมชั่วแก่เหมือนการใช้หนี้ และควรเตือนตนว่า สิ่งสำคัญคือตั้งแต่บัดนี้ไป เราไม่ควรทำความชั่วเลย เพราะถ้ายังก่อกรรมชั่วต่าง ๆ ขึ้นใหม่ใน

ชาติปัจจุบัน ผลแห่งกรรมชั่วที่ก่อขึ้นใหม่เมื่อถึงโอกาสก็จะส่งผลให้
ได้รับความเดือดร้อนต่อไปในอนาคตไม่สิ้นสุด แต่ถ้าเราเลิกละไม่ทำ
ความชั่วได้ ก็จะไม่สร้างเหตุเดือดร้อนขึ้นใหม่ และยังได้รับผลดีจาก
การไม่ทำความชั่วคือ ถึงแม้เราจะได้รับความลำบากเพียงใด ก็ยังอุ่น
ใจได้ว่าแต่เนิ่นไปเรามีได้ก่อกรรมชั่ว มิได้สร้างเหตุเดือดร้อนไว้ให้วิตก
กังวลในภายหน้าและการไม่ทำความชั่วทั้งปวงนี้กล่าวได้ว่าเป็นการสร้าง
กุศลวิธีหนึ่ง ผลแห่งกุศลเมื่อถึงโอกาสก็ย่อมตามส่งผลให้ได้รับความ
สุขในภายหน้า

เพื่อน ๆ ทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมที่นำไปสู่การไม่ทำความชั
นั้น ปฏิบัติได้ดังนี้คือ

- ละทุจริต ๑๐ ประพฤติสุจริต ๑๐
- รักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด

การละทุจริต ๑๐ ประพฤติสุจริต ๑๐

“ทุจริต ๑๐” คือความประพฤติชั่ว ๑๐ ประการ วิธีที่จะละ
ทุจริต (ไม่ทำทุจริต) ก็คือการประพฤติสุจริต ๑๐ ประการ (สุจริต
หมายถึง ประพฤติดี, ประพฤติชอบ) สุจริต ๑๐ ประการ มีดังนี้

สุจริต ๑๐

ความประพฤติชอบทางกาย (กายสุจริต) มี ๓ อย่าง คือ

๑. เว้นขาดจากการฆ่าและการเบียดเบียนมีความเมตตากรุณา
ต่อผู้อื่น

๒. เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่ประพฤติตนเป็นขโมย
๓. เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม ไม่ประพฤติล่วงเกิน มีความสัมพันธ์ฉันชู้สาวกับคู่ครองของบุคคลอื่น หรือในบุคคลที่เขาหวงห้าม

ความประพฤติชอบทางวาจา (วจีสัจจริต) มี ๔ อย่าง คือ

๑. เว้นขาดจากการพูดเท็จ (ไม่พูดโกหกหลอกลวง)
๒. เว้นขาดจากการกล่าวคำส่อเสียดยุยงให้ผู้อื่นแตกความสามัคคีกัน
๓. เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่วาจาที่ไม่เป็นโทษด้วยจิตเมตตา
๔. เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ พูดอิงธรรม อิงวินัย พูดในเวลาที่เหมาะสมตามความจริง

ความประพฤติชอบทางใจ (มโนสัจจริต) มี ๓ อย่าง คือ

๑. ไม่โลภมาก ไม่เพ่งเล็งทรัพย์สินของผู้อื่นว่า ของ ๆ ผู้อื่นพึงมาเป็นของตน
๒. ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น ไม่คิดอยากให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย
๓. มีความเห็นชอบ กล่าวคือ มีความเห็นถูกต้องตามธรรม เช่น เห็นว่าบุญและบาปมีผล บิดามารดามีคุณ ผลของกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่ เป็นต้น

ความประพฤติชอบทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ ดังกล่าวนี้ รวมเรียกว่า "สุจริต ๑๐" คือ ความประพฤติชอบ ๑๐ ประการ

"สุจริต ๑๐" ได้แก่ ความประพฤติชอบ ๑๐ ประการนี้ เป็นทางดับ "ทุจริต ๑๐" คือความประพฤติชั่ว ๑๐ ประการที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้ที่ละเว้นทุจริต ๑๐ ประพฤติสุจริต ๑๐ อย่างต่อเนื่องแท้จริงจะเป็นเหตุให้ได้รับผลดีหลายประการ ดังมีพระพุทธโอวาทแสดงแก่พระอานนท์ว่า "...ดูกรอานนท์ เมื่อบุคคลทำกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ที่เรากล่าวว่าเป็นกิจควรทำโดยส่วนเดียว อานิสงส์อย่างนี้ อันผู้นั้นพึงหวังได้ คือ ๑. แม้นกก็ตีเตียนตนเองไม่ได้ ๒. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมสรรเสริญ ๓. กิตติศัพท์อันดีย่อมกระฉ่อนไป ๔. ไม่เป็นคนหลงทำกาละ (ไม่หลงสติก่อนตาย) ๕. เมื่อแตกกายตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ฯ"

การรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด

ศีล ๕ เป็นศีลเบื้องต้นที่ทุกคนต้องรักษา อาจารย์ผู้มีความรู้ในพระพุทธศาสนากล่าวว่าถ้าไม่รักษาศีล ๕ แล้ว ก็กล่าวได้ว่าขาดคุณธรรมความเป็นมนุษย์ (มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง) บุคคลผู้ประพฤติผิดศีล ๕ ย่อมก่อความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และแก่สังคม ผู้ประพฤติผิดศีล ๕ จึงมักมีศัตรูมาก และเป็นที่ยังเกียจของบุคคลทั่ว ๆ ไป

* พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต

เพื่อน ๆทั้งหลาย ศิลพื้นฐานทั้ง ๕ ประการที่พวกเราต้องรักษาอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์ (ปาณาติปาตา เวรมณี)
๒. เว้นจากการลักทรัพย์ (อทินนาทานา เวรมณี)
๓. เว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม (กาเมสุมิฉนัจจา เวรมณี)
๔. เว้นจากการพูดเท็จ (มุสาวาทา เวรมณี)
๕. เว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งของความประมาท (หมายรวมถึงการเสพสิ่งเสพติดให้โทษด้วย เพราะการเสพสิ่งเสพติดเป็นเหตุให้ขาดสติ ตั้งอยู่ในความประมาท ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และยับยั้งใจมิให้ทำความชั่วได้เช่นกัน) (สุราเมรัยมัชชปมาทภูฐานา เวรมณี)

หากพิจารณาข้อปฏิบัติในศีล ๕ จะเห็นได้ว่า ศีลข้อที่ ๑ - ๔ นั้นเป็นข้อปฏิบัติที่มีใน "สุจริต ๑๐" แล้ว ส่วนศีลข้อที่ ๕ ที่ว่า "เว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งของความประมาท" นั้น มิได้กล่าวในสุจริต ๑๐ แต่ก็สงเคราะห์รวมได้ เพราะถ้าดื่มสุราเข้าไปจนเมาและขาดสติแล้ว จากที่เคยละอายบาปก็ไม่ละอาย จากที่เคยกลัวก็ไม่กลัว เป็นเหตุให้ประพฤตินุจริต ๑๐ คือทำความชั่วทางกาย วาจา ใจ ได้ทุกอย่าง การดื่มสุราและเสพสิ่งมีนเมาจึงสงเคราะห์รวมอยู่ในการประพฤตินุจริตได้

การดื่มสุราและเสพสิ่งเสพติดต่าง ๆ เป็นเหตุให้ขาดสติ ทำกรรมชั่วทางกาย วาจา ใจได้ง่าย ผู้อ่านคงเคยได้ยินได้ฟังข่าวอาชญา

กรรมเกี่ยวกับคนเมาสุรา และคนที่อยากยาเสพติดมาแล้ว พวกเขาขาดสติจนฆ่าได้แม้กระทั่งพ่อแม่และญาติสนิท ทะเลาะวิวาทถึงขนาดทำร้ายร่างกายหรือฆ่ากันได้ด้วยเหตุเพียงชั่วใจในเรื่องเล็กน้อยการดื่มสุรามีโทษมาก แม้แต่คนที่มีตำแหน่งอาชีพการงานสูง เป็นที่เกรงใจของคนทั่วไป เมื่อเมาสุราแล้ว ก็กล่าวคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ แสดงกิริยาน่ารังเกียจได้ โทษของการผิดศีลข้อที่ ๕ นี้ยังมีอีกมาก ดังมีพุทธโอวาทแสดงโทษว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสัตว์ให้เป็นไปในนรก ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ในเปรตวิสัย วิกขาแห่งการดื่มสุราและเมรัยอย่างเบาที่สุด ย่อมยังความเป็นบ้าให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์ (ในชาติต่อ ๆ ไป) ฯ” เป็นต้น การดื่มสุราตลอดจนการเสพสิ่งเสพติดต่าง ๆ เป็นที่ตั้งของความประมาทขาดสติ มีโทษรุนแรงเป็นภัยที่น่ากลัว เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง

เพื่อน ๆ ที่รัก ศีลทั้ง ๕ ประการที่กล่าวมานี้ เพื่อน ๆ จะต้องศึกษาอย่างเคร่งครัด เพราะถ้าผิดศีลแม้ข้อใดข้อหนึ่ง ก็จะเป็นเหตุ นำความเดือดร้อนมาสู่ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การประพฤติผิดศีล ๕ พระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็น “ภัยเวร” กล่าวคือ เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งโทษทุกข์และการปองร้ายเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การประพฤติผิดศีล ๕ กล่าวได้ว่าเป็นการทำ ความชั่ว ย่อมได้รับโทษเช่นเดียวกับโทษของการ

“สัพพทหุสสุตฺร” ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต

ประพตฺติจุจริต .เพื่อน ๆ ที่ปรารถนาไม่สร้างเหตุแห่งความเดือดร้อน ก็ต้องเลิกทำความชั่ว วิธีเลิกทำความชั่ว ก็คือต้องละทุจริต ๑๐ ประพตฺติจุจริต ๑๐ ประการ และรักษาศีล ๕ ประการนี้ให้บริสุทธิ์

อุบายวิธีช่วยรักษาศีลให้บริสุทธิ์

การปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องใคร่ครวญ ด้วยปัญญา พร้อมทั้งมีความมุ่งมั่นปฏิบัติจริง จึงจะประสบความสำเร็จ การประพตฺติจุจริต ๑๐ และการรักษาศีล ๕ นี้ก็เช่นกัน ต้องมุ่งมั่นปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องจึงจะได้รับประโยชน์อย่างยิ่งได้ หากปฏิบัติแบบเหลวไหลไม่มุ่งมั่นกระทำจริงคือ เดียวก็รักษาศีล เดียวก็ประมาททำผิดศีลเช่นนี้เป็นประจำ การรักษาศีลนั้นก็ยังไม่เกิดประโยชน์มาก ทั้งยังไม่สามารถละความชั่วได้อย่างเด็ดขาดอีกด้วย ตัวอย่างเช่น การรักษาศีลของพวกเราส่วนมาก พวกเราเคยสมาทานศีลมาแล้วหลายครั้งเวลาทำบุญเลี้ยงพระ ถวายสังฆทาน หรือร่วมพิธีงานบุญต่าง ๆ กัน แต่ก็ได้ตั้งใจรักษาศีลอย่างแท้จริงเลย บางคนแค่สวดตาม ๆ กัน เท่านั้น อย่างที่เรียกว่าพระกล่าวบทหนึ่ง ก็สวดตามบทหนึ่ง หลังจากทำบุญเสร็จยังไม่ทันออกจากวัด ศีลก็ขาดเสียแล้วเพราะไปแก่งสัตร ตัวเล็ก ๆ บ้าง พุดโกหกคุณพ่อคุณแม่บ้าง บางคนแม้รู้ความหมายของคำสมาทานศีล ๕ แล้วตั้งใจรักษาศีลจริง แต่รักษาได้เพียงไม่กี่วัน ก็กลับไปทำชั่ว ผิดศีลอีกแล้ว ยิ่งกว่านั้นอาจประมาทไม่มุ่งมั่นตั้งใจที่จะรักษาศีลต่อไป ดังนี้แสดงให้เห็นถึงการรักษาศีลที่บกพร่อง การรักษาศีลของคนส่วนมากและของพวกเราทั้งหลายซึ่งยังไม่เกิดผล

สำเร็จในการละความชั่วได้แท้จริง ทั้งนี้ ก็เพราะการประพฤติปฏิบัติ
ย่อหย่อนของแต่ละบุคคลเอง

เพื่อน ๆ ที่รัก การรักษาศีลบริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะช่วยให้เลิก
การทำชั่วได้ แต่ปุณฺณ (ผู้มีกิเลสมาก) อย่างพวกเราก็เป็นธรรมดา
ที่ยากที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ในทันทีได้ แต่ถ้าเรา
เริ่มที่จะมุ่งมั่นปฏิบัติจริง ไม่กลับกลอกเปลี่ยนแปลงความตั้งใจที่จะ
ขัดเกลาศีลให้บริสุทธิ์ ประกอบกับมีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ในที่สุดก็จะ
สามารถปฏิบัติขัดเกลาจนกลายเป็นผู้รักษาศีลบริสุทธิ์ได้ และยอมได้
รับประโยชน์อย่างยิ่งในการรักษาศีล แต่ถ้าเราเป็นคนเหลวไหล ไม่มุ่ง
มั่นปฏิบัติจริงเสียที ก็จะเป็นผู้ที่ศีลขาด ศีลต่าง ศีลพร้อยอยู่เรื่อยไป
ยอมไม่พ้นไปจากความเดือดร้อนได้ เพื่อน ๆ ที่รัก เราทุกคนควรมุ่ง
มั่นรักษาศีล เกล็ดวิธีช่วยให้เรารักษาศีลได้ต่อเนื่อง ช่วยขัดเกลาศีล
ให้บริสุทธิ์นั้นมีอยู่ หากเพื่อน ๆ ปฏิบัติตามยอมเป็นกำลังช่วยให้
เพื่อน ๆ ประสบความสำเร็จในการรักษาศีลได้

เคล็ดวิธีปฏิบัติที่จะช่วยรักษาศีลให้ต่อเนื่องและขัดเกลาศีล
ให้บริสุทธิ์ได้มีดังนี้คือ

๑. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

อุบายวิธีระงับการเบียดเบียนผู้อื่นประการหนึ่งคือ นำความ
รู้สึกของตนไปเทียบกับความรู้สึกของผู้อื่น แล้วเลิกละการทำบาป
เช่น พิจารณาว่าเราไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ ฉันทิ มนุชย์
และสัตว์อื่น ๆ ก็ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ ฉันทิ นั้น ด้วยเหตุนี้

จึงไม่ควรฆ่าทำลายผู้อื่น ดังมีพุทธภาษิตในพระธรรมบทเตือนใจว่า

“สัตว์ทั้งหมดกลัวโทษทัณฑ์ สัตว์ทั้งหมดรักชีวิตของตน
เปรียบตนเองกับคนอื่นอย่างนี้แล้ว ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรสั่งให้คนอื่นฆ่า” เป็นต้น

พิจารณาว่าเราไม่ชอบให้ผู้ใดมาขโมยของ ๆ เราฉันใด ผู้อื่นก็ไม่ชอบให้เราไปขโมยของ ๆ เขาฉันนั้น เมื่อพิจารณาดังนี้แล้ว จึงไม่ควรขโมยของผู้อื่น พิจารณาว่าเราไม่ชอบฟังคำหยาบจากใคร ๆ ผู้อื่นก็ไม่ชอบหากเรากล่าวคำหยาบกับเขาฉันนั้น เมื่อพิจารณาแล้ว ก็ระงับการกล่าวคำหยาบคายต่อผู้อื่น เป็นต้น

๒. ฝึกใจให้มีหิริโอตตบัพ (ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป)

“หิริ” (หิ-หิริ) คือ ความละอายบาป และ “โอตตบัพ” (โอต-ตบ-บัพ) คือ ความเกรงกลัวต่อบาป เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งที่จะช่วยควบคุมตนมิให้กระทำความชั่วได้ เพราะคนเราบางครั้งแม้รู้ว่าการกระทำเช่นนั้นตนเองไม่ชอบ ผู้อื่นก็ไม่ชอบเช่นกัน แต่ก็ยังอยากกระทำเช่นนั้นเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เพราะโลภอยากได้ของ ๆ เขา หรือเพราะโกรธที่เขาเคยทำความเดือดร้อนให้ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงควรฝึกใจให้มีหิริโอตตบัพ โดยพิจารณาให้มีความละอายต่อบาปว่า การทำชั่วเป็นสิ่งที่บัณฑิตติเตียน เป็นการกระทำของคนเลว พิจารณาถึงโทษของบาปว่า ถ้าเราเบียดเบียนผู้อื่นเช่นนั้น ก็เท่ากับก่อความเดือดร้อนมากมายแก่ตนเองด้วย เพราะกรรมชั่วที่ทำไปย่อมส่งผลเป็นความ

เดือตร้อนเบียดเบียนเราในโอกาสต่อ ๆ ไป เป็นเหตุส่งผลให้เราตาย
ไปเกิดในภพภูมิที่ชั่ว และเศษแห่งกรรมนั้นยังตามส่งผลเบียดเบียน
เราได้อีกในชาติต่อ ๆ ไป เป็นต้น เมื่อรู้สึกละเอียดต่อการทำบาป และ
พิจารณาความจริงเรื่องผลเดือตร้อนของบาปแล้ว ก็จะช่วยระงับไม่ให้
ตนทำความชั่วได้

๓. มีสัจจะในการปฏิบัติธรรม (มุ่งมั่นตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม)

การปฏิบัติธรรมต้องมีสัจจะ (สัต-จะ) คือ มีความมุ่งมั่นปฏิบัติ
จริงจึงจะประสบความสำเร็จได้ ความมีสัจจะในการรักษาศีล ละเว้น
ความชั่วนั้น เพื่อน ๆ อาจปฏิบัติได้ดังนี้

๑. ต้องมุ่งมั่นตั้งใจว่าจะ “เว้นขาด” คือ จะไม่กลับทำความชั่ว
เช่นนั้นอีกเลย

๒. ระมัดระวังรักษาศีลตลอดเวลา แม้จะผจญกับอุปสรรค
ยั่วยุ ก็ต้องเตือนตนตลอดให้มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อบาป
สำรวมระวังมิให้ทำความชั่ว

๓. ต้องรักษาศีลอย่างเคร่งครัดเช่นเมื่อจะเว้นจากการพูดเท็จ
ก็ต้องงดเว้นการพูดโกหกทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย
หรือเรื่องที่โกหกเล่น ๆ แบบที่ภาษาพูดเรียกว่า “อำกัน” ก็ตาม เพราะ
ว่าขึ้นชื่อว่าความชั่วแล้วไม่ว่าเล็กน้อยก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะจะ
เป็นเชื้อส่งเสริมแก่ความชั่วได้ เปรียบเหมือนเติมเชื้อเพลิงลงในไฟ
ไฟก็ย่อมลุกไหม้ต่อ ไม่ดับลงได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงโทษของการ
ทำชั่วแม้เพียงเล็กน้อย ดังมีพุทธโอวาทตรัสสอนพระราหุลว่า

“ดูกรราहुล เรากล่าวว่า บุคคลผู้ไม่มีความละเอียดในการกล่าวมุสา ทั้งที่รู้อยู่ ที่จะไม่ทำบาปกรรมแม้หน่อยหนึ่ง ไม่มี ฉะนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุนี้แหละ ราहुล เธอพึงศึกษาว่าเรจักไม่กล่าวมุสา แม้เพราะเล่นกัน ดูกรราहुล เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล” (จูฬราहुโลวาทสูตร)^๑

หากเพื่อน ๆ มุ่งมั่นปฏิบัติจริงตามที่กล่าวมานี้ แม้ว่านิสัยต่างบ้าง พร้อยบ้าง แต่ถ้ายังพยายามปรับปรุงแก้ไขตลอดเวลา มีความตั้งใจไม่เปลี่ยนแปลงว่าจะเว้นขาดจากความชั่วทั้งปวง การกระทำเช่นนี้ก็ยังไม่น่าตำหนิ แต่ถ้าผู้ใดไม่มีความตั้งใจเว้นขาดจากความชั่วเพราะคิดแต่ว่าคนทั่วไปก็ทำผิดเล็กผิดน้อย ผิดแล้วผิดอีกเป็นธรรมดา หรือแม้บางคนตั้งใจเว้นขาดจากความชั่ว แต่เมื่อปฏิบัติจริงกลับเหลวไหล ไม่สำรวมระวัง ไม่พยายามละเว้นการทำความชั่ว ทั้ง ๆ ที่ถ้ามีความพยายามจริงก็จะอดกลั้นไม่ทำความชั่วนั้น ๆ ได้ การกระทำดังนี้จึงน่าตำหนิ เพื่อน ๆ รู้ไหมว่าในสมัยพุทธกาลมีบุคคลจำนวนมากที่เคยเห็นผิดทำผิด แต่หลังจากได้ฟังธรรมเทศนาแล้ว เขาก็มุ่งมั่นแก้ไขปรับปรุงจริง ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จ ได้รับผลอย่างยิ่งจากการปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ก็เพราะพวกเขาไม่เหลวไหลกลับกลอก มุ่งปฏิบัติจริงตามธรรมจึงบรรลุผลสำเร็จได้ เปรียบเหมือนบุคคลเป็นโรคร้าย เมื่อหาหมอได้ ยามากินแล้วก็กินยาอย่างต่อเนื่องและทำตามข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่หมอสั่ง โรคร้ายก็ทุเลาลงจนในที่สุดก็หายขาดจากโรคได้ ผิดกับคนส่วนมาก

^๑ “จูฬราहुโลวาทสูตร” (จู-ละ-รา-หุ-โล-วา-ทะ-สูต) ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

ในสังคมปัจจุบันที่ไม่มุ่งมั่นปฏิบัติจริง เมื่อเหลวไหลไม่ปฏิบัติจริง ก็เปรียบเหมือนได้ยาจากหมอแล้ว แต่ไม่กินให้ครบต่อเนื่อง และยังไม่ปฏิบัติตามที่หมอสั่ง โรคที่เป็นอยู่บางครั้งจึงทุเลาลงบ้าง บางครั้งก็กลับเป็นหนักขึ้นอีก ไม่หายขาดจากโรคได้ ด้วยเหตุนี้เพื่อน ๆ ทั้งหลาย จึงควรมีกำลังสำคัญ คือ กำลังแห่งการมุ่งมั่นปฏิบัติจริง จึงจะสามารถรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ กำจัดความชั่วทั้งหลายได้

นอกจากเคล็ดวิธีปฏิบัติ ๓ ประการ ที่จะเป็นกำลังสนับสนุนให้พวกเรารักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ละเว้นความชั่วทั้งปวงแล้ว ผู้เขียนขอ นำอุบายวิธีละทุกข์ ประพฤติสุจริต ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาสอน พระราหุลในพระสูตรชื่อ "จูฬราหุลวาทีสูตร" มาให้เพื่อน ๆ ศึกษาด้วย พระสูตรนี้แสดงถึงอุบายวิธีปฏิบัติที่มีประโยชน์มากในการฝึกอบรม ขัดเกลาบุคคลให้มีศีลบริสุทธิ์ได้ ผู้เขียนขอนำเนื้อหาในพระสูตรมากล่าว แบบสรุปความโดยย่อให้เพื่อน ๆ นำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ดังนี้

พระพุทธองค์ทรงแสดงอุบายวิธีปฏิบัติในการละทุกข์ ประพฤติสุจริต กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

ก่อนที่จะทำกรรม
ทางกาย, วาจา, ใจ



พิจารณาก่อนที่จะทำกรรมใดด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจว่า การกระทำเช่นนั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น การกระทำเช่นนั้นเป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ เป็นโทษหรือไม่

ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นการเบียดเบียน เป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ ก็อย่าได้ทำกรรมนั้น แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นไม่เป็นการเบียดเบียน เป็นกุศล มีผลเป็นสุข ก็พึงทำกรรมนั้น

พิจารณาขณะที่กำลังทำกรรมใดด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจว่า การกระทำเช่นนั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น การกระทำเช่นนั้นเป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ เป็นโทษหรือไม่

ขณะทำกรรม
ทางกาย, วาจา, ใจ ⇒

ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นการเบียดเบียน เป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ ก็ให้หยุดทำกรรมนั้น แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นไม่เป็นการเบียดเบียน เป็นกุศล มีผลเป็นสุข ก็ให้เพิ่มความเพียรในการทำกรรมนั้น

พิจารณาหลังการทำกรรมใดกรรมหนึ่งด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจว่ากรรมที่ได้ทำไปแล้วนั้นเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งตนเอง

และผู้อื่น การกระทำเช่นนั้นเป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ เป็นโทษหรือไม่

หลังทำกรรม
ทางกาย, วาจา, ใจ ⇒

ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นเป็น การเบียดเบียน เป็นกรรมชั่ว มีผลเป็นทุกข์ ก็ให้สำนึกผิด เปิดเผยความผิดต่อผู้มีศีล (หรืออธิษฐานขอขมาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) ไม่ปิดบังความผิดของตน แล้ว ตั้งใจที่จะสำรวมระวังไม่ทำกรรมนั้นอีก แต่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าการกระทำนั้นไม่เป็น การเบียดเบียน เป็นกุศล มีผลเป็นสุข ก็พึง มีความอิมใจ รักษาใจให้ผ่องใสอยู่เนื่อง ๆ ทั้งกลางวัน กลางคืน

อุบายวิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้น หากเพื่อน ๆ พิจารณา จะเห็นได้ว่าเราทั้งหลายต้องมีสติพิจารณาก่อนที่จะทำกรรมใดด้วยกาย วาจา หรือใจ เพื่อป้องกันการทำความชั่วตั้งแต่เนิ่น ๆ แต่ถ้าผลอสติ ขาดการพิจารณาก่อนทำแล้ว ในขณะที่ทำกรรมใดอยู่ก็ต้องเตือนตนให้ กลับมีสติพิจารณาด้วยปัญญาว่า กรรมที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นบาปหรือไม่ ถ้าเป็นบาปก็ต้องหยุดยั้งอย่ากระทำต่อไป เพื่อที่จะได้รักษาตนให้ ออกจากจากความชั่วและความเดือดร้อน นอกจากนี้ ยังต้องมีสติ พิจารณากรรมที่ทำไปแล้วด้วยว่าการกระทำนั้นดีหรือชั่ว ถ้าเป็นกรรม ชั่วก็ไม่ควรเก็บงำปิดบังไว้ ควรที่จะสำนึกผิด เปิดเผยแสดงโทษต่อ

ผู้มีศีล อธิษฐานขอขมาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อที่จะได้ ตั้งใจมั่นปรับปรุงแก้ไขตนต่อไป เพราะถ้าปล่อยปละละเลยความผิด ก็จะไม่อาจพัฒนาตนให้เจริญขึ้นได้ แต่ถ้าเป็นกรรมดีก็ควรที่จะใช้ ปัญญาพิจารณาว่าเป็นการกระทำที่ดีแล้ว และเพียรรักษาใจให้ผ่องใส ต่อไป มีใช้หน้าความดีไปประกาศให้คนโน้นคนนี้รู้ เพราะการกระทำ เช่นนั้นอาจทำให้เกิดความหลงลำพองใจ กลับกลายเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้น เพื่อน ๆ จะเห็นได้ว่าอุบายวิธีปฏิบัติในการ ละหุงจิต ประพฤติสุจริต ที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้น สิ่งสำคัญคือ ต้องมีสติระมัดระวังการกระทำอยู่ตลอดเวลา และต้องใช้ปัญญา พิจารณาถึงคุณ โทษ ของการกระทำต่าง ๆ ตลอดจนต้องมีความจริงใจในการปฏิบัติ เพียรปรับปรุงการกระทำให้ถูกต้องอยู่เสมอ หากทำตามอุบายวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนแล้ว ก็ย่อมช่วยในการฝึกขัดเกลาดตนให้ละหุงจิต ประพฤติสุจริตได้อย่างดีทีเดียว

อุบายวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ถ้าตั้งใจปฏิบัติตาม ก็จะช่วยให้เลิกทำความชั่ว รักษาศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นได้ ศีลที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรปฏิบัติให้ถึงนั้น คือศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เพราะศีลที่ประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้ ย่อมมีกำลังมาก เป็นไปเพื่อละการประพฤติชั่วได้เด็ดขาด เป็นเหตุช่วยปิดกั้นการไปเกิดในอบายภูมิ เอื้อต่อการเจริญสมาธิ และเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงอันเป็นไปสู่ความดับทุกข์ด้วย การปฏิบัติตามพุทธโอวาทข้อที่ ๑ คือ ไม่ทำความชั่วทั้งปวงนั้น เพื่อน ๆ สามารถปฏิบัติได้ด้วยการละ

๓๔ : หลักพุทธศาสตร์

ทุจจริต ๑๐ ประพฤติสุจริต ๑๐ และการมุ่งมั่นตั้งใจจริงรักษาศีล ๕
ให้บริสุทธิ์ตั้งที่กล่าวมานี้ การไม่ทำความชั่วทั้งปวงเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า
และบัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญ พุทธบริษัททุกคนไม่ว่าในอดีต ปัจจุบัน
หรืออนาคตที่จะปฏิบัติธรรมจนประสบผลสำเร็จพ้นจากความทุกข์ทั้ง
ปวงได้ ก็ล้วนต้องเว้นขาดจากการทำความชั่วทั้งปวง

บทที่ ๓ การทำสมาธิให้ถึงพร้อม

พุทธโอวาทข้อที่ ๒ คือ กุศลสุสุปสมปทา (กุ-สะ-ลัด-สุ-ปะ-ลัม-ปะ-ทา) แปลว่า “ทำกุศลให้ถึงพร้อม” หรือ “ทำความดีให้ถึงพร้อม” “กุศล” ได้แก่ ความดี เช่น ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความมีปัญญาถูกต้อง วิธีทำกุศลให้ถึงพร้อมก็คือ การทำในสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดกุศล เช่น การทำบุญต่าง ๆ ได้แก่ ทำบุญโดยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพราะการปฏิบัติธรรมเหล่านี้จะช่วยลดละอกุศล (ความไม่ดี) และช่วยให้เกิดกุศล (ความดี) ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่บริจาททาน ขณะนั้นย่อมช่วยลดละอกุศล คือ ความตระหนี่ และช่วยให้เกิดกุศลคือ เกิดศรัทธาเกิดความอ่อนโยนของจิตเกิดความไม่โลภ ไม่โกรธ เป็นต้นได้ ด้วยเหตุนี้ การทำบุญต่าง ๆ มีการให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ช่วยในการทำกุศลให้ถึงพร้อม เพราะขณะที่ทำบุญ ขณะนั้นจิตย่อมเกิดกุศลต่าง ๆ ขึ้นดังที่ได้ยกตัวอย่างมา วิธีปฏิบัติที่จะทำให้เกิดบุญมีหลายประการ พุทธศาสนาแสดงไว้ในเรื่อง “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” ดังนี้

“บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” (ว่าด้วยวิธีการสร้างบุญ ๑๐ ประการ)

“บุญกิริยาวัตถุ” แปลว่า สิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ (“บุญ” คือ ความชำระจิตให้สะอาด, ความดี, ความผ่องแผ้วของจิต “กิริยา” แปลว่า ทำ, บำเพ็ญ “วัตถุ” แปลว่า ที่ตั้ง) กล่าวขยายความ

คือ “บุญกิริยาวัตร” หมายถึง การกระทำที่เป็นเหตุให้เกิดบุญ คือ การชำระจิตให้สะอาด และนำมาซึ่งผลดี คือ ความสะอาด ความผ่องแผ้วของจิต ตลอดจนผลดีอื่น ๆ ที่จะส่งผลเมื่อถึงเวลาและโอกาส ด้วย การกระทำที่เป็นเหตุให้เกิดบุญดังกล่าวมานี้ กล่าวโดยสรุปมี ๑๐ ประการ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตร ๑๐” บุญกิริยาวัตร ๑๐ ได้แก่ อะไร มีความหมายและมีวิธีปฏิบัติอย่างไร กุศลที่เกิดจากการบำเพ็ญบุญนั้นมีอะไรบ้าง ผู้เขียนขออธิบายให้เข้าใจในบุญกิริยาวัตรแต่ละประการ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติถูกต้อง และเกิดกุศลขึ้นได้ดังนี้

บุญกิริยาวัตร ๑๐ ได้แก่

๑. ทานมัย (ทา-นะ-ไม)

- ความหมาย** บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน ได้แก่ การสละวัตถุสิ่งของให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เป็นต้น
- ข้อควรรู้**
๑. ผู้บำเพ็ญทานต้องมีจิตผ่องใส ปราศจากความตระหนี่ทั้งเวลาก่อนให้ทาน ขณะให้ทานและหลังให้ทาน การให้ทานนั้น ๆ จึงจะมีผลมาก
 ๒. การให้ทานที่บกพร่อง เช่น ให้ทานโดยไม่เคารพ แสดงกิริยาไม่เรียบร้อย ไม่ตั้งใจทำด้วยตนเอง ให้ของเหลือสิ่งของที่ให้เป็นทานได้มาโดยไม่บริสุทธิ์ การให้ทานดังกล่าวนี้ จะได้รับผลไม่สมบูรณ์ เช่น เกิดเป็นคนร่ำรวยแต่ไม่สวย เพราะผลจากการให้ทานที่แสดงกิริยาหยาบคาย

๓. การให้ทานที่ถูกต้องและมีประโยชน์มากคือการให้ทานด้วยความจริงใจและประกอบด้วยปัญญา กล่าวคือ การให้ทานที่มุ่งชำระใจให้สะอาด กำจัดความตระหนี่และความโลภเป็นสำคัญ รู้ว่าการให้ทานมีผล แต่ไม่หลงใหลติดใจอยากได้รับลาภสมบัติ สวรรค์สมบัติเป็นผลตอบแทนการให้ทาน เป็นต้น

แนววิธีปฏิบัติ

๑. ทำใจให้สงบใสทั้งเวลาก่อนให้ทานขณะให้และหลังให้ทาน ไม่เสียดายในทานที่ให้ไป
๒. รักษาภิรียมารยาทให้เรียบร้อยเวลาให้ทาน สิ่งของที่ให้เป็นทานนั้นต้องเป็นของที่ไม่เป็นโทษ สะอาด และควรได้มาโดยบริสุทธิ์ กล่าวคือ เป็นของที่ได้มาโดยสุจริตไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
๓. ให้ทานด้วยปัญญาและเข้าถึงแก่นของการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ รู้ว่าการให้ทานมีผลแต่ในทางปฏิบัติ ต้องมุ่งชำระใจให้สะอาด กำจัดความตระหนี่ และระวังใจมิให้เกิดความโลภเป็นสำคัญ
๔. มีความจริงใจ กล่าวคือ สละสิ่งของที่ตนชอบให้เป็นทานได้ เมื่อมีของมาก ก็ให้มาก เมื่อมีของน้อย ก็ยังแบ่งออกสละให้ได้ ตัวอย่างเช่น เพื่อน ๆ ยังไม่มีเงินเก็บไม่มาก แต่ก็สามารถสละเงินค่าขนมส่วน

หนึ่งมาทำบุญแทนที่จะไปซื้อของฟุ่มเฟือย และ
รู้จักแบ่งปันขนมที่ตนเองชอบให้กับผู้อื่นได้

กุศลที่เกิด ศรัทธา, ความไม่ตระหนี่, ความไม่โลภ, ความอ่อน
โยนของจิต เป็นต้น

๒. สීමັย (สี-ละ-ไม)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ได้แก่ การตั้งใจงดเว้นจาก
ความชั่ว เว้นจากการประพฤติดีผิดทั้งปวง

ข้อควรรู้ ๑. ศีลเบื้องต้นที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต้องรักษา คือ
“ศีล ๕” เพราะถ้าผิดศีล ๕ จะเกิดโทษอย่างมาก
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และส่งผลให้ตายไปเกิดใน
อบายภูมิด้วย

๒. ศีลที่บริสุทธิ์จริงจะเป็นกำลังอุดหนุนให้สมาธิปัญญา
เกิดขึ้นได้ ดังมีคำเปรียบว่า ถ้าขาดพื้นแผ่นดินอัน
เป็นที่อาศัยเสียแล้ว สิ่งต่าง ๆ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มี
ชีวิตก็เกิดขึ้นและเจริญขึ้นไม่ได้ฉันใด ถ้าขาดศีล
ที่บริสุทธิ์แล้ว สมาธิที่ควรแก่การงาน และปัญญา
ที่รู้แจ้งเห็นธรรมอย่างแท้จริงก็เกิดขึ้นไม่ได้ฉันนั้น

แนววิธีปฏิบัติ ๑. ตั้งใจเว้นขาดจากการทำชั่วพูดชั่วอย่างแท้จริงเตือน
ตนให้มีหิริโอตตัมปะ เช่น เตือนตนว่าถ้าไม่ต้องการ
ได้รับผลชั่วในภายหน้าก็ไม่ควรสร้างเหตุชั่วคือการ

ประพฤติผิดศีล เตือนใจด้วยพุทธภาษิตต่าง ๆ ที่สอนให้เห็นโทษของความชั่ว เช่น พุทธภาษิตที่ว่า "กรรมชั่วที่ทำแล้ว ยังไม่ให้ผลทันทีทันใด เหมือนนมรีดใหม่ ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที แต่มันจะค่อยๆ เฝอผลาญผู้กระทำในภายหลัง เหมือนไฟไหม้แกลบ"

กุศลที่เกิด

๒. มีสติสำรวมระวังตลอดเวลาให้ตั้งอยู่ในศีลพิจารณา ก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูด ถ้าพลาดพลั้งกำลังทำผิด อยู่ก็ให้หยุดยั้งการกระทำนั้น ๆ เสีย ถ้าทำผิดพลาด ไปแล้วก็ให้สำนึกผิดและสำรวมระวังไม่ให้ทำผิดอีก หิริ (ความละอายบาป), โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวบาป), ความเมตตา เป็นต้น

๓. กาวนามัย (พา-วะ-นา-ไม)

ความหมาย

บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา "ภาวนา" แปลโดยความได้ว่า "ปฏิบัติให้เกิดมี และทำให้ เจริญขึ้น" หมายถึง การปฏิบัติให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา และต้องเพียร อบรมให้สมาธิและปัญญาเจริญยิ่งขึ้นไปโดยมีจุดหมาย สำคัญคือเป็นไปเพื่อขจัด "โมหะ" คือ ขจัดความหลง ไม่รู้ธรรมตามความเป็นจริง การเจริญภาวนา ในทาง

ปฏิบัตินั้น มุ่งให้เจริญทั้งสมณะ^๑ (สะ-มะ-ณะ) และ
วิปัสสนา^๒ (วิ-ปัต-สะ-นา) ตลอดจนถึงฆราวาสศึกษา
ธรรมะ ที่อธิบายความจริง เรื่องทุกข์และการดับทุกข์
อันเป็นแก่นคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ควรรู้
อย่างยิ่ง

ข้อควรรู้ พุทธศาสนามีได้สอนเพียงให้รู้เรื่องบุญ บาป เท่านั้น
จุดมุ่งหมายสำคัญคือ มุ่งให้ชนทั้งหลายรู้แจ้งเห็นธรรม
ตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้ตื่นจากความยึดมั่น
สำคัญผิด ธรรมความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ เรื่อง
เวรียสัจ ๔ เรื่องขันธ ๕ เรื่องอนิจจัง (อะ-นิต-จัง) ทุกขัง
อนัตตา (อะ-นัต-ตา) เป็นต้น เพราะถ้าเข้าใจความจริง
เหล่านี้แล้วก็จะช่วยให้เข้าใจเรื่องทุกข์และการดับทุกข์
เป็นเหตุสนับสนุนให้ปฏิบัติธรรมสู่ความดับทุกข์ทั้งปวง
โดยสิ้นเชิงได้ ธรรมความเป็นจริงเหล่านี้จะรู้แจ้งเห็นจริงได้

-
- ^๑ **สมณะ** หมายถึง การฝึกสมาธิที่เป็นอุบายทำให้สงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านกระสับ
กระส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จุดมุ่งหมายสำคัญของการเจริญสมณะ คือ เพื่อ
ให้ใจสงบ ควรแก่การงานที่จะเจริญวิปัสสนาให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง
เพราะใจที่สงบตั้งมั่นย่อมเป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงได้
- ^๒ **วิปัสสนา** หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาพิจารณาตามรู้สภาวะธรรมให้เห็นตาม
ความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การเจริญวิปัสสนาอย่างถูกวิธี
จะเป็นเหตุให้รู้สภาวะธรรมตามเป็นจริง ช่วยให้ถอนความยึดมั่นสำคัญผิด เป็น
ไปสู่ความดับกิเลสดับทุกข์ได้

ต้องอาศัยการเจริญภาวนาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ต้องอาศัยการศึกษาศาสนาธรรมให้ละเอียดอาศัยการเจริญสมาธิทำใจให้สงบตั้งมั่นทำงานได้ดีและที่สำคัญคือต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วย จึงจะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้

แนววิธีปฏิบัติ ธรรมที่อธิบายความจริงเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ เช่น เรื่องอริยสัจ ๔ ชั้นที่ ๕ เป็นต้นตลอดจนเรื่องเกี่ยวกับวิปัสสนานั้น ผู้เขียนมิได้นำมาอธิบาย เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียด ผู้อ่านที่เป็นเด็กอาจยังไม่เข้าใจ แต่ควรจำไว้ว่า ต่อไปภายหน้าเพื่อน ๆ ควรชวนช่วยศึกษาเรื่องเหล่านี้ให้ละเอียดลึกซึ้งเพราะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะช่วยให้เราทั้งหลายรู้ทางปฏิบัติไปสู่ทางดับทุกข์ทั้งปวงได้ และที่สำคัญคือ เพื่อน ๆ ต้องฝึกเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วย เพราะถ้าเรียนอย่างเดียวแต่ไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง

กุศลที่เกิด มีปัญญา, มีสติ, ไม่โลภ, ความไม่โกรธ, ทำงานได้ดี เป็นต้น

๔. อปจายนมัย (อะ-ปะ-จา-ยะ-นะ-ไม)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการประพาศติต่อมตน “อปจายนะ” แปลว่า ความต่อมตน หมายถึง การแสดงความเคารพ

อ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรบูชา แสดงกิริยามารยาทเรียบร้อย
ต่อผู้ใหญ่

ข้อควรรู้

๑. ผู้ที่เราทั้งหลายควรทำความเคารพอ่อนน้อมคือ
 ๑. ผู้ที่มีคุณธรรมสูง
 ๒. ผู้อาวุโส
 ๓. ผู้มีชาติตระกูลสูง (ผู้ที่มีคุณธรรมสูง ไม่ว่าจะ
เป็นผู้ที่อายุน้อยกว่า หรือมีชาติตระกูลต่ำกว่า
ก็ล้วนเป็นบุคคลที่ควรบูชา)
๒. ผู้อาวุโสและผู้มีชาติตระกูลสูงบางคนที่เป็นคนพาล
ประพฤติผิดศีลธรรม แม้เราทั้งหลายไม่ควรเคารพ
บูชาในความประพฤติของเขาเหล่านั้น แต่ก็ควร
แสดงกิริยามารยาทเรียบร้อยต่อพวกเขาด้วยใจจริง
เพราะความประพฤติดีมีกิริยามารยาทเรียบร้อยนั้น
เป็นคุณสมบัติของคนดีที่ควรกระทำ

แนววิธปฏิบัติ

๑. แสดงกิริยาเคารพต่อคุณพ่อคุณแม่ ครูอาจารย์
ผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส ด้วยการไหว้ทำความเคารพ มี
มารยาทเรียบร้อย พุดจาสุภาพอ่อนหวาน ต้อนรับ
อย่างดี ช่วยทำการงาน เช่น ช่วยถือสิ่งของให้
ท่าน
๒. ต้องทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่แสรังแสดงความ
เคารพเพื่อประจบประแจงหวังผลอื่น ๆ

กุศลที่เกิด มีจิตศรัทธา, ไม่เย่อหยิ่ง, ไม่ริษยา, ไม่ลบหลู่คุณ, มีจิตอ่อนโยน เป็นต้น

๕. เวैयाวัจจมัย (เวย-ยา-วัต-จะ-ไม)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการช่วยชวนชวายเป็นกิจการที่ไม่เป็นโทษ “เวैयाวัจจะ” แปลว่าช่วยชวนชวายเป็นถึงชวนชวายเป็นช่วยเหลือทำการงานต่าง ๆ ที่ควรช่วย

- ข้อควรรู้**
๑. กิจการต่าง ๆ ที่ควรชวนชวายเป็นช่วยเหลือนั้น ต้องเป็นกิจการที่ไม่เป็นโทษ ได้แก่ การงานที่ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยทุจริต ๑๐ ถ้าการงานใดเกี่ยวเนื่องด้วยทุจริต ๑๐ การงานนั้นเป็นโทษไม่ควรช่วยเหลือ เช่น การช่วยผู้อื่นจัดเกมแข่งตกกุ่มตกปลา ช่วยผู้อื่นจัดแสดงละครเวทีตลกไร้สาระ เป็นต้น ไม่จัดเป็นกิจที่ควรช่วยเพราะผิดศีลธรรม กล่าวคือ การแข่งตกกุ่มตกปลาเป็นการงานที่ผิดศีลเพราะเบียดเบียนฆ่าสัตว์ ส่วนการแสดงตลกไร้สาระก็เป็นไปในทางเพื่อจ้อ เกี่ยวเนื่องด้วยความประพฤติชั่วทางวาจา ดังนั้นเป็นกิจที่ไม่ควรช่วย
 ๒. ต้องมีสติเตือนตนเสมอว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเอื้อเพื่อช่วยเหลือในกิจการที่ควรช่วย แต่

ต้องช่วยด้วยอาการสำรวมทางกาย วาจา มีใจให้เข้าไปคลุกคลีกับหมู่คณะ เพราะการคลุกคลีกับหมู่คณะ ได้แก่การไม่สำรวมกาย วาจา หยอกล้อเล่นกัน คอยเพื่อเจ้อถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงเตือนว่าเป็นทางที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม และยังเป็นเหตุให้ขาดการสำรวม ประพฤติทุจริตอีกด้วย เช่น เมื่อคลุกคลีกับหมู่คณะ ก็มักพูดเพื่อเจ้อตาม ๆ กัน บางครั้งก็พูดคำหยาบนิทานคนนั้นคนนี้ เป็นต้น

- แนววิธีปฏิบัติ**
๑. ร่วมชวนชววยช่วยเหลือในกิจการที่มีประโยชน์ที่ครอบครัว โรงเรียน และสังคมจัดขึ้น
 ๒. ต้องรู้จักแบ่งเวลา ช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ตามโอกาส และเวลาที่เหมาะสม เช่น เมื่อช่วยกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในโรงเรียนแล้ว ก็ต้องชวนชววยช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระคุณพ่อคุณแม่ที่บ้านด้วย เช่น ช่วยทำงานบ้านต่าง ๆ ไม่ควรช่วยแต่กิจกรรมที่โรงเรียน แต่ไม่ช่วยแบ่งเบาภาระคุณพ่อคุณแม่ที่บ้านเลย

กุศลที่เกิด มีใจกรุณา, ไม่เกียจคร้าน, ไม่ถือตัว เป็นต้น

๖. ปัตติทานมัย (ปัต-ติ-ทา-นะ-ไม)

- ความหมาย** บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ "ปัตติ" ในที่นี้ แปลว่า ส่วนบุญ, ส่วนความดี "ปัตติทาน" แปลว่า การให้ ส่วนบุญหรือส่วนความดี หมายความว่า เมื่อได้ทำความดีเช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาแล้ว ก็ตั้งจิตอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว ตลอดจนการบอกบุญให้ผู้ที่มิชีวิตอยู่ได้อนุโมทนา (พลอยยินดี) ในความดีนั้น ๆ ด้วย
- ข้อควรรู้** เมื่ออุทิศส่วนบุญ หรือบอกบุญแก่ผู้อื่นแล้ว ผลแห่งบุญไม่ได้ลดน้อยถอยลง กลับจะเพิ่มพูนขึ้น เปรียบเหมือนการจุดเทียนขึ้นไว้ ๑ เล่ม แม้ว่าจะนำเทียนอีกหลายเล่มมาจุดต่อก็ตาม แสงสว่างที่มีอยู่กับเทียนเล่มแรกก็ได้หมดสิ้นไป การอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้อื่น ก็ย่อมช่วยส่งเสริมให้กุศลที่ได้ทำมานั้นมีกำลังมากยิ่งขึ้น
- แนววิธปฏิบัติ** เมื่อตั้งใจทำความดี เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาแล้ว ก็ควรตั้งจิตอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับ และบอกบุญให้ผู้อื่นอนุโมทนาด้วย แต่การกระทำนี้ต้องทำด้วยจิตเมตตา สละความตระหนี่หวงแหนความดีอย่างแท้จริง จึงเป็นการปฏิบัติที่มีประโยชน์ในการช่วยกำจัดกิเลสได้ แต่ถ้าทำไปโดยเพ่งเล็งว่าจะได้บุญ

มากขึ้น ๆ ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม
ที่แท้จริง

กุศลที่เกิด มีใจเมตตา, ไม่ตระหนี่หวงแหนความดี (ไม่เอาดีแต่
ผู้เดียว โดยไม่ยอมให้ผู้อื่นดีบ้าง) เป็นต้น

๗. ปัตตานุโมทนาบุญ (ปัต-ตา-นุ-โม-ทะ-นา-โม)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ "ปัตตานุโมทนา"
แปลว่า การชื่นชมตามส่วนบุญ หมายถึง เห็นดีคล้อย
ตามด้วยความอิจฉาในสวนบุญที่เขาอุทิศมาให้ มัก
เปล่งวาจาแสดงความยินดีว่า "สาธุ"

ข้อควรรู้

๑. แก่นสำคัญของอนุโมทนาบุญ คือ ต้องมีปิติ
คือ มีความอิจฉา เห็นดีเห็นชอบในความดีที่บุคคล
อื่นทำ มิใช่เพียงแค่เปล่งวาจาว่า "สาธุ" นอกจากนี้
การเห็นดีเห็นชอบในความดีที่ผู้อื่นทำนั้น ต้อง
ประกอบด้วยปัญญาพิจารณาด้วยว่าที่เขาบอก
ว่าได้ทำความดีนั้น ๆ ว่าเป็นความจริงหรือไม่
๒. เมื่อเห็นเขากำลังทำความดีต่าง ๆ แล้วเกิดปิตินดี
ด้วย โดยที่เขาไม่ได้บอกกล่าว ความปิตินดีเช่นนี้
แม้ว่าจะเปล่งวาจาว่า สาธุ หรือไม่ได้เปล่งก็ตาม
ก็กล่าวได้ว่าเป็น ปัตตานุโมทนาบุญโดยอ้อมได้

แนววิธีปฏิบัติ เมื่อผู้อื่นบอกบุญให้อนุโมทนาจึงควรใช้ปัญญาพิจารณา
ว่าการกระทำของเขานั้นเป็นการทำดีหรือไม่ ถ้าเป็น

การกระทำที่เป็นบุญกุศล ก็ควรมีปีติยินดี เห็นด้วยกับการทำดีนั้น ๆ ด้วยใจจริง นอกจากนี้ เมื่อเห็นผู้อื่นทำในสิ่งที่เป็นกุศลควรสรรเสริญ แม้เขาจะไม่ได้บอกกล่าวให้อนุโมทนา ก็ควรทำจิตยินดีอนุโมทนาด้วย

กุศลที่เกิด มีจิตศรัทธา, มีมุกตาจิต (ความยินดีที่ผู้อื่นได้ดี), ปัญญา เป็นต้น

๘. ฆัมมัสสวนมัย (ท่า-มัด-สะ-วะ-นะ-ไม)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม (การเรียนธรรมะ, การอ่านหนังสือธรรมะ ก็จัดรวมอยู่ด้วย)

ข้อควรรู้

๑. การฟังธรรมเป็นความดีที่จะทำให้จิตเบิกบาน ช่วยให้มีสติปัญญา รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์และช่วยให้รู้หลักในการปฏิบัติธรรม เป็นประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติตาม
๒. ข้อควรระวังในการฟังธรรม และการอ่านหนังสือธรรมะ คือ บางครั้งธรรมที่ได้ฟังหรือได้อ่านมา อาจมีข้อมูลที่ผิดไปจากหลักธรรมที่เป็นจริง ทั้งนี้ เพราะผู้บรรยายธรรม หรือผู้เขียนหนังสือธรรมะนั้นอาจยังเข้าใจผิดในธรรมบางเรื่อง และบางครั้งอาจแทรกความคิดเห็นส่วนตัวซึ่งเป็นความคิดเห็นที่ผิดเข้าไปด้วย จึงทำให้อธิบายผิดพลาดไป

ด้วยเหตุนี้ผู้ฟังหรือผู้อ่านต้องใช้ปัญญาพิจารณา
ใคร่ครวญให้มาก ควรชวนขยายศึกษาธรรมะให้
มาก และควรมีหลักพิจารณาเบื้องต้นว่า ธรรมที่
พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้ปฏิบัตินั้นมีลักษณะดังนี้
เป็นสำคัญ คือ เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายความ
ยึดมั่นอยากได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์เพื่อความ
ไม่สะสมกิเลสเพื่อความเป็นผู้ไม่มักมากเพื่อความ
สันโดษ เพื่อความไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ* เพื่อ
ความเพียร เพื่อความเลี้ยงง่าย หากธรรมปฏิบัติ
ใดที่ได้ฟังหรือได้อ่านมาขัดแย้งกับลักษณะเหล่านี้
ก็ควรพิจารณาว่าธรรมนั้นอาจอธิบายคลาดเคลื่อน
ไปจากหลักการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องเสียแล้ว

* ความไม่คลุกคลีในหมู่คณะ - การประชุมร่วมกันทำกิจกรรมที่ควรทำในศาสนา
เช่น การฟังเทศน์ หรือ การประชุมทำกิจของสงฆ์ตามที่บัญญัติในพระวินัยนั้น
มิได้หมายถึงความคลุกคลีในหมู่คณะแต่ถ้ารวมกลุ่มทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
ต่อการปฏิบัติธรรม เช่น จับกลุ่มคุยเรื่องไร้สาระที่เป็นฝ่ายกิเลส ดังนี้เรียกว่า
เป็นการคลุกคลีในหมู่คณะโทษของการคลุกคลีในหมู่คณะคือ ทำให้เสียโอกาส
ในการปฏิบัติธรรม ขาดความสงบสำรวมทางกาย วาจา ใจ และอาจถูกคนพาล
ชักชวนให้หลงผิดได้พุทธศาสนิกชนต้องแยกแยะให้ได้ว่ากาลเวลาใดควรร่วม
กันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ กาลเวลาใดควรปลีกตนเพื่อเอื้อต่อความสงบ
สำรวมในการปฏิบัติธรรม

- แนววิธีปฏิบัติ**
๑. ควรหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์
 ๒. ขณะฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะ ต้องตั้งใจ ฟัง ตั้งใจอ่าน และสิ่งสำคัญคือ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาตามด้วย เมื่อฟังธรรมจบ หรืออ่านหนังสือธรรมะจบ ก็ควรนำเรื่องที่ได้ฟังได้อ่านมาทบทวน มาพิจารณาใคร่ครวญต่อเพราะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น และจะช่วยให้ไม่ลืมโดยง่าย นอกจากนี้ เมื่อรู้ในสิ่งที่เป็นธรรมเป็นประโยชน์แล้ว ก็ควรนำมาฝึกประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้จริง

กุศลที่เกิด มีจิตศรัทธา, มีปัญญา, มีสติ, มีhiri (ความละอายบาป), มีโอตตัมปะ (ความเกรงกลัวบาป) เป็นต้น

๙. ธรรมเทศนามัย (ท่า-มะ-เท-สะ-นา-มัย)

ความหมาย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม หมายถึง การเทศน์ สอนธรรม การบรรยายธรรม

ข้อควรรู้

๑. ผู้แสดงธรรมต้องแสดงธรรมที่ควรรู้ควรเห็นที่เป็นสาระ ไม่เป็นโทษ ต้องรู้หลักในการอธิบายธรรมให้ ผู้ฟังเข้าใจได้ ต้องตั้งจิตเมตตา ปราศจากให้ผู้ฟัง

ได้รับประโยชน์ไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่น
ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภ การแสดงธรรม
ที่มีลักษณะดังนี้จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก

๒. การมีความรู้ความเข้าใจถูกต้องในธรรมที่จะแสดง
แก่ผู้อื่น เพราะถ้ายังไม่เข้าใจ หรือ เข้าใจผิด ก็จะทำให้
อธิบายผิดจากความเป็นจริง ย่อมเกิดโทษ
อย่างมากคือ เป็นเหตุให้ผู้ฟังเข้าใจผิด ปฏิบัติผิด

แนววิธีปฏิบัติ การแสดงธรรมนั้นต้องระมัดระวังรอบคอบอย่างมาก
เพราะถ้าอธิบายธรรมผิดจากความเป็นจริง ย่อมเกิด
โทษอย่างมากทั้งต่อผู้แสดงและผู้ฟังธรรม ด้วยเหตุนี้
เราทั้งหลายจึงต้องขวนขวายศึกษาธรรมให้เข้าใจ
ละเอียดลึกซึ้งเสียก่อน และต้องปฏิบัติจริงตามธรรม
อบรมศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์ด้วย จึงจะสร้าง
เหตุให้มีความรู้ความเข้าใจธรรมที่ถูกต้องเป็นผู้แสดง
ธรรม หรือเป็นผู้สอนธรรมที่ดีในภายหน้าได้

กุศลที่เกิด มีจิตศรัทธา, มีสติ, มีปัญญา, ไม่ตระหนี่, มีใจกรุณา
เป็นต้น

๑๐. วิภูษุกัมม (ทิด-ฤ-ชุกัม)

ความหมาย “วิภูษุกัมม” แปลว่า การทำความเห็นให้ตรง หมายถึง
ความว่า มีสติระวังความคิดความเห็นปรับความเห็น

ให้ถูกต้องตามธรรมอยู่เสมอ ความเห็นเบื้องต้นที่ทุกคนต้องปรับให้ถูกต้อง คือความเข้าใจเรื่องกรรม กล่าวคือ ต้องมีความเข้าใจเรื่องกรรม ผลของกรรม โอกาสการส่งผลของกรรม ให้ถูกต้องตามหลักที่เป็นจริง

ข้อควรรู้

การปรับความเห็นให้ถูกต้อง มีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่นผู้ที่มีความเข้าใจถูกต้องเรื่องกรรมและโอกาสการส่งผล แม้เขาเป็นคนประพฤติดีทำบุญกุศลเสมอๆ ในปัจจุบัน แต่ยังประสบเคราะห์ร้าย เช่น ไฟไหม้ หรือเป็นโรคร้ายแรงก็ตาม เขาก็จะไม่ท้อแท้ไม่หยุดที่จะสร้างความดีต่อ ทั้งนี้เพราะเขาใช้ปัญญาพิจารณาว่าที่เคราะห์ร้ายนั้นเป็นเพราะกรรมชั่วที่เคยทำในชาติก่อนๆ กำลังถึงโอกาสส่งผล ส่วนกรรมดีที่ทำในชาตินี้ เมื่อถึงโอกาสก็จะส่งผลดีในภายหน้าบุคคลผู้นั้นจึงไม่ประมาทที่จะระวังไม่ทำความชั่วทำแต่ความดีเป็นเหตุให้ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง เป็นไปด้วยความเจริญ เป็นต้น นอกจากนี้ การปรับความเห็นให้ถูกต้องตามธรรม ยังเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาและปัญญาในการทำบุญกุศลอื่น ๆ มีการให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น และยังช่วยให้ปฏิบัติได้ถูกวิธี และถูกต้องตามแก่นของการทำบุญกุศลนั้น ๆ ด้วย

แนววิธีปฏิบัติ วิธีที่จะช่วยให้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม คือ ต้องหมั่นอบรมปัญญา โดยการศึกษาธรรมะเพื่อให้ความเข้าใจในหลักธรรมต่าง ๆ หมั่นใคร่ครวญพิจารณาธรรม และต้องอาศัยการปฏิบัติเจริญภาวนาด้วย

กุศลที่เกิด มีปัญญา, มีสติ, มีหิริ (ความละอายบาป), มีโอตตัมปะ (ความเกรงกลัวบาป), มีศรัทธา เป็นต้น

บุญกิริยาวัตถุทั้ง ๑๐ ประการดังที่กล่าวมานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติ เพราะเป็นวิธีการสร้างบุญให้เกิดขึ้น กุศลธรรมความดีต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความมีปัญญา ความกรุณา ความไม่ริษยา ก็เกิดขึ้นได้จากการกระทำบุญทั้ง ๑๐ ประการนี้ ผู้ที่บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุด้วยความจริงใจ และปฏิบัติถูกต้องหลักวิธี ย่อมได้รับอานิสงส์ (ผล) จากการปฏิบัติ กล่าวโดยสรุป คือ

๑. **ได้รับประโยชน์ในปัจจุบัน** คือ เกิดความสุขแบบไม่อิงวัตถุ กล่าวคือ เกิดความสุขใจ อิ่มเอิบใจที่ได้ทำคุณความดี ความสุขเช่นนี้เป็นสุขที่สงบเย็น แม้มีเงินมากเพียงใดก็หาซื้อไม่ได้

๒. **ได้รับผลดีในอนาคต** คือ เมื่อผลบุญ หรือผลแห่งกรรมดี ถึงโอกาสส่งผลก็จะส่งผลให้ได้ โชคลาภ โภคทรัพย์ ได้ความมีผิวพรรณ ละเอียดยศ ความเกิดในตระกูลสูง เป็นต้น

๓. **ได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง** กล่าวคือ การบำเพ็ญบุญช่วยชำระจิตใจให้ออกห่างจากสิ่งสกปรก คือ อกุศลทั้งหลาย เช่น ความโลภ

ความโกรธ ความถือตัว ความริษยา และช่วยชำระจิตให้ผ่องแผ้ว คือ ผ่องแผ้วเพราะเกิดกุศลต่าง ๆ เช่น เกิดศรัทธา สติ ทิри โอตตัปปะ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความมีปัญญา ความอ่อนโยน ความกรุณา คุณประโยชน์ของการบำเพ็ญบุญดังนี้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการลด ละกิเลส เป็นเหตุสนับสนุนให้ปฏิบัติธรรมไปสู่ความดับทุกข์ทั้งปวง อันเป็นประโยชน์สูงสุดได้

ข้อเตือนตนในการทำความดี

พุทธโอวาหข้อที่ ๒ คือ “ทำกุศลให้ถึงพร้อม” นี้ พวกเราสามารถปฏิบัติได้โดยหมั่นสร้างบุญกิริยาวัตถุตั้งที่ได้กล่าวมา แต่ต้องเตือนตนเสมอว่า การทำบุญนั้น ต้องมุ่งขัดเกลาจิตให้สะอาดผ่องแผ้ว เป็นสำคัญ เพราะจิตมีธรรมชาติเกิดดับรวดเร็ว การทำความดีครั้งหนึ่ง ๆ ของคนทั่วไป อาจมีทั้งขณะที่จิตเป็นบุญ และขณะที่จิตไม่เป็นบุญด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อถวายทานแด่พระภิกษุ ขณะที่ใจไม่ประกอบด้วยความตระหนี่ สละสิ่งของถวายเป็นทานได้ ขณะนั้นเป็นบุญ ขณะที่มีความอ่อนน้อม ตั้งใจถวายทาน ขณะนั้นเป็นบุญ ขณะที่เกิดศรัทธาถวายทานเพื่อบูชาคุณพระรัตนตรัย ขณะนั้นก็เป็นบุญ แต่ถ้าขณะใดเกิดความโลภ อยากให้บุญส่งผลให้ร่ำรวยมาก ๆ หรือขณะใดเกิดเย่อหยิ่ง คิดยกตนข่มท่านว่า เรารวยกว่าผู้อื่น เราถวายทานได้มากกว่าผู้อื่น เป็นต้น ขณะนั้นไม่เป็นบุญเสียแล้ว เพราะขณะนั้นจิตไม่สะอาดไม่ผ่องแผ้ว การทำบุญที่ยังเจือด้วยอกุศล เช่น ความโลภ เป็นต้น แทรกแซงขึ้นนี้ เป็นการทำบุญที่ยังไม่บริสุทธิ์ อานิสงส์ (ผล) ของบุญ

๕๔ : หลักพุทธศาสตร์

นั้นก็ลดน้อยลงด้วย ด้วยเหตุนี้ เมื่อเพื่อน ๆ ทำบุญจึงควรระวัง
รักษาใจให้ผ่องใส การทำบุญนั้น ๆ จึงจะเกิดประโยชน์มาก การทำบุญ
ที่เข้าถึงแก่น คือ มุ่งชำระจิตให้สะอาดผ่องแผ้วเป็นสำคัญ จะช่วย
อบรมจิตให้เกิดกุศลมาก เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยลดละกิเลส
และเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ปฏิบัติธรรมไปสู่ประโยชน์สูงสุด คือ การดับ
ทุกข์ทั้งปวงได้

บทที่ ๔ การทำใจให้ผ่องใส

พุทธโอวาทข้อที่ ๓ คือ สจิตตปริโยทปนํ (สะ-จิต-ตะ-ปะ-ริ-โย-ตะ-ปะ-นัง) หมายถึง การทำใจให้ผ่องใส กล่าวคือ อบรมใจให้ผ่องใสปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ทำใจให้ปราศจากความโลภ* โกรธ หลง เป็นต้น

“กิเลส”^๑ คือ สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ (ความหลงใหลยินดีติดใจอยากได้) ความโกรธ (ความไม่พอใจ อยากทำร้าย) ความหลง (ความขาดสติ ขาดปัญญาธรรมที่ถูกต้อง) เป็นต้น เหตุที่ต้องทำใจให้ผ่องใสปราศจากกิเลส ก็เพราะเมื่อเกิดความโลภ โกรธ หลง ขึ้นแล้ว เป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทษมาก ดังนี้

* **ความโลภ** ความโลภขั้นหยาบ ได้แก่ ความอยากได้ในสิ่งที่ไม่สมควรได้ เช่น อยากได้ในสิ่งที่เกินความจำเป็น และการเพ่งเล็งอยากได้สิ่งที่ต้องการโดยวิธีไม่ชอบธรรม ความโลภขั้นละเอียด ได้แก่ ความอยากได้ที่เจือด้วยความหลงใหลยินดีติดใจในสิ่งนั้น ๆ พุทธโอวาทข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” มุ่งหมายให้ชำระใจให้พ้นจากความโลภทั้งที่เป็นชนิดหยาบและชนิดละเอียดด้วย

* **กิเลส** คือ สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง มีหลายประการ เช่น ความโลภ โกรธ หลง ความเห็นผิด ความเยอหยิ่ง ความพุ้งซ่าน แต่ในที่นี้ เน้นกล่าวถึงความโลภ โกรธ หลง เป็นหลัก เพราะกิเลส ๓ ประการนี้ มีบทบาทสำคัญคือ เป็นเหตุให้เกิดความชั่วอื่น ๆ หากกำจัดกิเลส ๓ ประการนี้ได้ ก็จะช่วยให้กำจัดกิเลสอื่น ๆ ได้ด้วย

๑. เกิดทุกข์ทางใจทันที

ขณะใดใจเศร้าหมอง ขณะนั้นย่อมเป็นทุกข์ ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความโลภ คือ เกิดหลงใหลอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เห็นของเล่นของสะสมแล้วติดใจอยากได้ ก็จะทำให้เกิดความกระวนกระวายใจ เป็นทุกข์ตามมาทันที เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ใจก็จะร้อนรุ่ม หงุดหงิด ไม่เป็นสุข เมื่อใดเกิดความหลง คือ ขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อนั้นใจก็จะซุนมัวไม่เบิกบาน เป็นต้น

๒. ไม่เห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

ความโลภ โกรธ หลง ครอบงำในขณะใด ขณะนั้นใจย่อมซุนมัว มองไม่เห็นหน้าที่แท้คืออะไรคือประโยชน์ อะไรมิใช่ประโยชน์ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เคยเรียนธรรมะรู้เรื่องบุญบาป แต่ขณะที่กำลังโกรธเคืองทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นอยู่ ขณะนั้นกลับไม่คำนึงถึงความดี มักทำตามอารมณ์โดยไม่คิดถึงโทษที่จะตามมาว่ารุนแรงเพียงใด เป็นเหตุให้ก่อความเดือดร้อนขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น อาจทำลายข้าวของหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ผลก็คือทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็ได้รับความเสียหาย ทั้งยังสร้างศัตรู และเสียชื่อเสียงอีกด้วย

๓. เป็นเหตุให้ทำชั่วทางกาย วาจา ใจ

กรรมชั่วทั้งหลาย เช่น การเบียดเบียน ฉ้อโกง ลักทรัพย์ คบชู้ พุดบด พุดหยาบคาย เป็นต้นล้วนมีเหตุมาจากความโลภ โกรธ หลง ตัวอย่างเห็นได้ในสังคมทั่วไป เช่น โจรปล้นชิงทรัพย์เพราะโลภอยากได้ของ ๆ ผู้อื่น คนทำร้ายร่างกายกันเพราะความโกรธ แม้ในสังคม

ย่อย ๆ เช่น ครอบครัว โรงเรียน ตลอดจนบริษัทสำนักงานต่าง ๆ ก็มีการเบียดเบียนกัน เช่น ลูกพูดคำหยาบโต้เถียงกับพ่อแม่เพราะโกรธที่พ่อแม่ไม่ตามใจ นักเรียนกลั่นแกล้งเพื่อนนักเรียนที่อ่อนแอกว่า เพราะขาดสติไม่พิจารณาว่าเป็นบาป หลงคิดว่าเป็นเรื่องสนุก พนักงานรับสินบนเพราะโลกอยากได้ผลตอบแทนส่วนตัว ดังนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อเกิดความโลภ โกรธ หลงแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ทำกรรมชั่วต่าง ๆ ได้

เพื่อน ๆ จะเห็นได้ว่า เมื่อใจไม่ผ่องใส คือ เกิดกิเลส เช่น เกิดความโลภ โกรธ หลง เป็นต้นขึ้น ก็จะเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์โทษตามมาแม้ผู้ที่ปกติเคยทำบุญ เช่น ให้ทาน รักษาศีล ช่วยเหลือในกิจที่ควรช่วย ตลอดจนได้ฟังธรรม ศึกษาเล่าเรียนธรรมะ แต่ถ้าขณะใดประมาท ไม่ตามระวางรักษาใจให้ผ่องใสจากกิเลสอย่างต่อเนื่อง เมื่อกระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว เกิดความโลภ โกรธ หลงขึ้น ไม่รีบระงับดับเสีย เมื่อนั้นก็อาจถูกกิเลสครอบงำจนไม่เห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น อาจปลั่งพลาดทำผิดเพราะแรงยั่วของกิเลสได้ด้วยเหตุนี้ จึงเห็นได้ว่า ธรรมปฏิบัติข้อ “ทำใจให้ผ่องใส” มีความสำคัญมาก พุทธโอวาทข้อนี้แสดงเพื่อเตือนให้เราทั้งหลายไม่ประมาทที่จะตามรักษาจิตให้ผ่องใส ไม่ประมาทที่จะระวางใจให้พ้นจากความโลภ โกรธ หลง ตลอดเวลา เพื่อป้องกันโทษทุกข์ที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด และเพื่ออบรมใจให้บริสุทธิ์ เป็นไปเพื่อปฏิบัติไปสู่ความรู้แจ้งเห็นธรรมดับกิเลสดับทุกข์ เพราะใจที่บริสุทธิ์ปราศจากความโลภ โกรธ หลงเท่านั้น จึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นธรรมดับทุกข์ทั้งปวงได้

วิธีปฏิบัติในการอบรมใจให้ผ่องใส

การอบรมใจให้ผ่องใสปราศจากกิเลส มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ๒ ประการ คือ

๑. ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

“สติ” คือ ความระลึกได้ “สัมปชัญญะ” (สัม-ปะ-ชัญ-ยะ) คือ ความรู้ตัวที่ประกอบด้วยปัญญา กล่าวคือ รู้ตัวในขณะที่ทำ พูด คิด และรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้องด้วย “สติ” มีความสำคัญคือ เป็นเครื่องกันป้องกันความพลั้งเผลอ “สัมปชัญญะ” มีความสำคัญคือ ช่วยให้ทำสิ่งใด ๆ ได้ถูกต้องไม่ผิดพลาด สติ สัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะช่วยป้องกันไม่ให้ประมาท

ในการอบรมใจให้ผ่องใสจะต้องฝึกให้มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะระวังมิให้กิเลสคือความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น แม้ความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กลับมีสติสัมปชัญญะหยุดยั้งระงับกำจัดเสียด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ ตัวอย่างการฝึกสติสัมปชัญญะลดละความโลภ โกรธ หลงในชีวิตประจำวันจะอธิบายต่อไปในตอนที่ว่าด้วย “อุบายวิธีฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน”

๒. หมั่นอบรมเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง

การเจริญภาวนาในที่นี้มุ่งเน้นการเจริญภาวนาที่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญารู้ธรรมตามความเป็นจริงเพื่อให้คลายความยึดมั่นสำคัญผิดกำจัด “โมหะ” คือความหลงไม่รู้ธรรมตามความเป็นจริง (เช่น ความ

หลงไม่รู้ว่าจะอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุให้เกิดทุกข์) “โมหะ” หรือ ความหลงไม่รู้ธรรมนี้ เปรียบเป็นหัวหน้าของอกุศลทั้งหลาย ถ้าเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงกำจัดโมหะได้ ก็จะสามารถกำจัดทั้งความโลภ ความโกรธ ตลอดจนกิเลสอื่น ๆ ได้ด้วย เพราะความโลภ ความโกรธ เป็นต้น เกิดขึ้นได้ ก็เพราะเกิดจากความหลงยึดมั่นสำคัญผิดนั่นเอง การเจริญภาวนาที่เป็นไปเพื่อกำจัดความหลงไม่รู้ธรรม ได้แก่ การเจริญภาวนาที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ (สะ-ติ-ปั-ด-ธาน-สี่) และการเจริญวิปัสสนา แม้ในที่นี้ผู้เขียนมิได้อธิบายถึงวิธีการเจริญภาวนาดังกล่าวนี้นี้ให้ศึกษา เพราะเห็นว่ายุวชนทั้งหลายจะต้องมีความเข้าใจความหมายของธรรมอีกหลายอย่าง จึงจะศึกษาเรื่องการเจริญภาวนานี้ได้ แต่ผู้เขียนขอให้ข้อคิดข้อเตือนใจแก่ผู้อ่านว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนเมื่อเติบโตใหญ่แล้วควรศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง เพราะเป็นวิธีเจริญภาวนาที่นำไปสู่การลดละกิเลส นำไปสู่ความดับทุกข์ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนต้องเตือนใจไว้ตลอดเวลา คือ ต่อไปภายหน้าไม่ว่าจะฝึกเจริญภาวนาได้ในระดับใดก็ตาม ไม่ควรประมาท เพราะการเจริญภาวนาเป็นเรื่องที่ละเอียด

เพื่อน ๆ ทราบไหมว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากที่หลงคิดว่าตนเองเจริญภาวนาได้ถึงระดับนั้นระดับนี้ แต่แท้จริงยังเจริญไม่ถึง และมีผู้ปฏิบัติธรรมอีกมากที่เจริญภาวนาได้ก้าวหน้าระดับหนึ่งแล้ว ก็หลงติดใจในผลจากการปฏิบัติบ้าง หลงคิดว่าตนเองเก่งบ้าง ผลก็คือเกิดความโลภ ความทะนงตนขึ้น กลับเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

ไม่ให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปได้ ด้วยเหตุนี้ เมื่อเราปฏิบัติธรรมจึงควรเตือนตนเสมอไม่ให้ประมาท ควรรักษาใจตลอดเวลาให้พ้นจากความโลภ โกรธ หลง เป็นสำคัญ จึงจะไปสู่ความเจริญไม่ตกต่ำได้

อุบายวิธีฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมสำคัญที่ช่วยให้เราไม่ประมาท ช่วยให้ปฏิบัติธรรมลดละความโลภ โกรธ หลงได้ อุบายวิธีเบื้องต้นในการฝึกสติสัมปชัญญะที่ยุวชนทั้งหลายควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีดังนี้คือ

- วิธีปฏิบัติ**
๑. เพียรพยายามที่จะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ (อุบายวิธีป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น)
 - ฝึกมีสติสัมปชัญญะทุกอิริยาบถ คือ ระลึกความรู้สึกตัวเสมอว่าทำการทำงานอะไรอยู่ ไม่ฟุ้งซ่านวอกแวก เช่น เวลากินข้าว ก็รู้ว่ากินข้าว ไม่กินไปใจลอยคิดเรื่องอื่นไป เวลาเดินก็รู้ว่าเดิน รู้การก้าวไปแต่ละก้าว เดินอย่างระวังภัยจากสองข้างทาง ไม่เดินเหม่อลอยขาดสติ เป็นต้น (วิธีปฏิบัตินี้จะช่วยฝึกให้มีสติในปัจจุบัน ลดละความฟุ้งซ่าน เมื่อลดละความฟุ้งซ่านลงได้ ก็จะมีส่วนช่วยอบรมใจไม่ให้คิดไปในทางโลก ไม่ให้คิดไปในทาง โกรธ ได้ง่าย)
 - มีสติสัมปชัญญะประกอบการทำ พูด คิด กล่าวคือ มีสติระลึกรู้ทันทั่วทั้งที่ เตือนให้ฉุกคิดพิจารณาก่อนที่จะ

ทำสิ่งใดทางกาย วาจา ใจ และมีสัมปชัญญะพิจารณาว่าการกระทำนั้น ๆ มีคุณหรือโทษอย่างไร ควรทำหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเป็นสิ่งไม่ดี ก็ให้ยับยั้งไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิดในสิ่งนั้น ๆ แต่ถ้าพิจารณาแล้วควรทำ ก็ให้ระลึก รู้ตัวในการกระทำ และทำสิ่งนั้น ๆ ให้ดีที่สุด

๒. เพียรฝึกสติลดละความโลภ โกรธ หลง (อุบายวิธีลดละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว)

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ถ้าบางครั้งขาดสติ เกิดความโลภติดใจอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้น เกิดความโกรธเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ เช่น ถูกผู้อื่นกลั่นแกล้งด่าว่า หรือเกิดความหลง เช่น คิดฟุ้งซ่านไร้สาระ เมื่อพลาดพลั้งเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมองดังนี้แล้ว ก็ยังมีอุบายวิธีฝึกสติลดละความโลภ โกรธ หลง ดังนี้คือ

วิธีที่ ๑

ฝึกให้กลับมามีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันว่ากิเลสเกิดขึ้น
พิจารณาด้วยปัญญา แล้วปล่อยวางไม่ครุ่นคิด
ในสิ่งที่ทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลง

วิธีปฏิบัติ - เมื่อใดที่พอรู้ตัวว่าเกิดความโลภ โกรธ หลงขึ้น ก็ให้รีบกลับมามีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่า ภัยคือความโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นแล้ว เป็นโทษ ไม่มีประโยชน์จากนั้นก็ปล่อยวาง ไม่คิดเติมเสริมแต่งยิ่งขึ้นว่าสิ่งนั้น ๆ น่าทำ น่าเป็น

หรือไม่ทำ ไม่น่าเป็น เพราะถ้าหมกมุ่นครุ่นคิดถึงสิ่ง
นั้น ๆ ก็จะเป็นเหตุให้ความโลภ โกรธ หลง เกิดมาก
ยิ่งขึ้น

- ตัวอย่างการปฏิบัติ เช่น เมื่อเห็นของสะสมชิ้นหนึ่งแล้ว
เกิดยินดีติดใจขึ้น พอมีสติเบื้องต้นรู้ว่ากำลังหลงใหล
อยากได้ ก็ให้กลับมามีสติสัมปชัญญะ ปล่อยวางจาก
ความสนใจในความน่ารักของสิ่งของฟุ่มเฟือยชิ้นนั้น
เปลี่ยนมาดูใจตนเองว่า ความโลภเกิดขึ้นแล้ว ไม่เป็น
ประโยชน์ จากนั้นก็เจริญสติพิจารณาเรื่องอื่น ๆ ที่มี
ประโยชน์แทน ไม่กลับหมกมุ่นครุ่นคิดถึงความสวยงาม
ของสิ่งของชิ้นนั้นอีก เป็นต้น

วิธีปฏิบัติดังนี้ กล่าวได้ว่าเป็นวิธีที่ช่วยลดละความโลภ โกรธ
หลง ให้เบาบางลงแต่เนิ่น ๆ เพราะถ้าทำใจปล่อยวางแต่แรก ไม่หมกมุ่น
ครุ่นคิด ก็เปรียบเหมือนไม่เติมเชื้อไฟให้ลุกลามขึ้น ไฟที่เกิดขึ้นแล้ว
ก็มีโอกาสดับลงได้ง่าย ตัวอย่างเช่น ถ้าเราไปห้างสรรพสินค้าเห็นของ
เล่นชิ้นหนึ่งแล้วอยากได้ แต่ถ้าเรากลับมามีสติพิจารณาแต่แรกว่าของ
เล่นชิ้นนั้นราคาแพงเกิน จากนั้นก็ปล่อยวางไม่สนใจของชิ้นนั้น ถ้าทำ
เช่นนี้ได้ก็จะช่วยให้ไม่เกิดความกระวนกระวายอยากได้ ใจก็ไม่เป็น
ทุกข์ และยังช่วยขัดเกลานิสัยให้เป็นคนไม่โลภมาก รู้จักใช้จ่ายในทาง
ที่ถูกต้องสมควรนะ ไม่เบียดเบียนตนเองอีกด้วย แต่ถ้าเห็นแล้วก็นำมา
ครุ่นคิดว่า มันน่าเล่นน่าสะสมอย่างนั้นอย่างนี้ เวลาไปห้างสรรพสินค้า

ก็แวะไปดูแล้วดูอีก ถ้าเป็นเช่นนี้ กล่าวได้ว่าเต็มเชื้อแก๊ส ไฟก็ยิ่ง
ลุกลามมากขึ้น ใจก็เป็นทุกข์เพราะความกระวนกระวายอยากได้
ซ้ำร้ายกว่านั้นยังอาจเป็นเหตุให้ทำความชั่ว เช่น ทำให้พ่อแม่ความ
เดือดร้อนใจเพราะการขอของเล่นฟุ่มเฟือยชิ้นนั้น

วิธีที่ ๒

ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะระงับอารมณ์
แล้วพิจารณาโทษของความโลภ โกรธ หลง

วิธีปฏิบัติ

เมื่อรู้ตัวว่าเกิดความโลภ โกรธ หลง
และพยายามทำตามวิธีที่ ๑ แล้ว แต่ก็ยัง
เกิดความโลภเป็นต้นอยู่ ก็ต้องใช้อุบายวิธี
ดังนี้คือ ให้พิจารณาโทษของความโลภ โกรธ

ตัวอย่างพิจารณา
โทษของความโลภ →

หลงตามความเป็นจริง เช่น
เมื่อใดเกิดความโลภ ทุกข์เพราะความ
กระวนกระวายใจอยากได้สิ่งที่ต้องการก็จะ
เกิดตามมา แม้แสวงหาได้สิ่งที่ต้องการโดย
วิธีที่ไม่ผิดศีลธรรมแล้ว ก็ยังกระวนกระวาย
ใจกลัวสิ่งที่ได้มาต้องสูญหายไป และผู้ที่หลง
ไหลชอบสิ่งใดแล้ว ก็มักเป็นทุกข์ เพราะ
ไม่รู้พอเพียง อยากได้สิ่งที่ดีกว่ายิ่ง ๆ ขึ้นไป
ซ้ำร้ายกว่านั้น ถ้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการไม่
ได้โดยง่ายด้วยวิธีชอบธรรม ผู้ที่ตกอยู่ใน

อำนาจความโลภ เมื่อถูกความกระวนกระวาย
อยากได้กัณฑ์มธุรสอยู่ ก็มักมีดมนหลงทำกรรม
ชั่วเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ
มา เป็นเหตุให้ผู้นั้น ต้องเดือดร้อนเมื่อ
กรรมชั่วส่งผล

ตัวอย่างพิจารณา
โทษของความโกรธ



ความโกรธทำให้ใจเร่าร้อนเป็นทุกข์
ผู้ที่โกรธอยู่ มักก่อกรรมชั่วที่ทำได้ยาก
เหมือนทำได้ง่าย ทำให้เรื่องเล็กกลายเป็น
เรื่องใหญ่โตรุนแรง เป็นเหตุให้ได้รับทุกข์
ภัยภายหลัง ความโกรธเปรียบเหมือนไฟ
ย้อมไหม้มือคนจับให้ร้อนโดยไม่มีช้อยก
เว้นใด ๆ นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรง
แสดงโทษของความโกรธ เมื่อส่งผลในชาติ
ต่อ ๆ ไปว่า ผลของความโกรธ จะส่งผลให้
เกิดเป็นคนผิวพรรณไม่สวย เป็นต้น

ตัวอย่างพิจารณา
โทษของความหลง



"ความหลง" คือความไม่รู้ธรรมตาม
ความเป็นจริง มีโทษอย่างมาก เพราะทำให้
ไม่รู้คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์
เป็นเหตุให้ปฏิบัติผิด ได้รับผลเป็นทุกข์
โทษอย่างมาก ผู้ที่หลงไม่รู้ธรรมที่ถูกต้อง
เปรียบเหมือนคนตาบอดเดินทางในสถาน

ที่อันตราย มักประสบอันตรายที่คาดไม่ถึง ด้วยเหตุนี้การทำให้ดีก็ตาม เพื่อป้องกันความผิดพลาดทั้งปวง จึงควรใช้สติยับยั้ง ควรหมั่นอบรมปัญญาพิจารณาตามธรรม ให้ละเอียดเสียก่อน ไม่ควรด่วนทำไปโดยยึดมั่นความเห็นของตนเป็นใหญ่ นอกจากนี้ยังควรฝึกมีสติระงับภัยจากอกุศลอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความหลง เช่น ความฟุ้งซ่าน ความเกียจคร้านด้วยเพราะเมื่อฟุ้งซ่านหลงลืมสติแล้ว มักจะทำให้คิดชั่วได้ง่าย และความเกียจคร้านอาจทำให้ทำชั่วโดยไม่ทันยั้งคิด เช่น ลูกที่กำลังเกียจคร้านอยู่ พ่อแม่เรียกให้ช่วยงาน ก็อาจโกรธพ่อแม่ ยิ่งร้ายกว่านั้น ลูกบางคนอาจเผลอใช้พ่อแม่ทำงานทั้งที่งานนั้น ตนเองก็ทำได้ ทั้งนี้เพราะความเกียจคร้าน

เมื่อพิจารณาโทษของความโลภ โกรธ หลง ให้ชัดเจนแล้ว ก็จะช่วยลดละความโลภ โกรธ หลง ให้เบาบางลงได้ ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งไม่พอใจนักเลงหน้าบ้านที่ก่อเรื่องเดือดร้อนแก่เขา แต่เมื่อเขาพิจารณาถึงโทษของความโกรธแล้วเห็นว่า ถ้าเขาต่อปากต่อคำหาเรื่องด้วย เรื่องก็อาจลุกลามถึงขั้นชกต่อยทุบตี โทษก็คือเจ็บตัวทั้ง

สองฝ่าย และอาจมีเรื่องถึงตำรวจ ต้องถูกปรับฐานทำร้ายร่างกายกัน นอกจากนี้ นักเลงคนนั้นอาจคิดแค้นกลับมาลอบทำร้ายเขาและครอบครัวอีกในวันใดวันหนึ่ง เมื่อพิจารณาเห็นโทษของความโกรธ ดังนี้แล้ว เขาก็อดทนอดกลั้นระงับความโกรธไม่ให้รุนแรงขึ้นได้ ทั้งจิตใจก็อ่อนโยนลง ไม่ร้อนรุ่มอึดอัด ใจสันนมือสันเหมือนตอนแรก ๆ ที่กำลังโกรธจัด เป็นต้น

ตัวอย่างการเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

อุบายวิธีฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน ได้แก่ เพียรพยายามที่จะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และเพียรฝึกสติลดละความโลภ โกรธ หลง นี้ જેөн ๆ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เพื่อน ๆ มีความเข้าใจมากขึ้น ผู้เขียนขอยกตัวอย่างการปฏิบัติธรรมของหนูฝนให้เพื่อน ๆ ศึกษาเป็นแบบอย่างดังนี้

“หนูฝนเดินทางจากโรงเรียนกลับบ้าน เธอมีสติสัมปชัญญะในการเดิน คือ ระลึกรู้ตัวเวลาเดิน มีสติรู้ระแวงระวังภัยจากสองข้างทาง เมื่อมีใครเดินสวนมาอย่างรวดเร็ว หรือมีของระเกะระกะวางขวางไว้ เธอก็หลีกเลี่ยงได้ทันเสมอ ระหว่างทางหนูฝนเดินผ่านร้านขายขนมที่เธอเคยซื้อเป็นประจำ แต่เธอจุกคิดขึ้นว่าวันนั้นเธอต้องรีบกลับบ้านอ่านหนังสือเตรียมสอบ ไม่ควรเสียเวลาเข้าแถวรอซื้อขนม คิดดังนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าเดินกลับบ้านต่อไป

เหตุการณ์ตอนนี้แสดงให้เห็นว่าหนูฝนฝึกเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันด้วยการระลึกรู้ตัวและระแวงระวังภัยในเวลาเดิน

ไม่เดินเหม่อลอยคิดฟุ้งซ่าน นอกจากนี้การที่เธอตัดสินใจไม่แวะซื้อขนม แสดงให้เห็นว่าเธอได้เจริญสติสัมปชัญญะพิจารณาก่อนที่จะทำพูด คิด ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควรด้วย

เมื่อกลับถึงบ้านหนูฝนอาบน้ำทานข้าวเสร็จ ก็ตั้งใจอ่านหนังสืออ่านไปได้ครู่หนึ่ง บังเอิญมองนาฬิกา เห็นว่าเป็นเวลาละครโทรทัศน์ เรื่องที่เธอเคยดู หนูฝนก็เกิดอยากดูโทรทัศน์ขึ้นมา แต่แล้วเธอก็กลับมีสติพิจารณาใจตนเองว่า กิเลส คือ ความอยากดูเกิดขึ้นแล้ว ไม่เป็นประโยชน์ เพราะจะเป็นอุปสรรคในการอ่านหนังสือเตรียมสอบ จากนั้นหนูฝนก็พยายามไม่ใส่ใจ ไม่ครุ่นคิดถึงละครโทรทัศน์เรื่องนั้น และได้เปลี่ยนมาอ่านบทเรียนเตรียมสอบวิชาที่เธอสนใจที่สุดเมื่อเธอใช้อุบายเช่นนี้จึงระงับความกระวนกระวาย และอดใจไม่ดูละครโทรทัศน์ได้

เหตุการณ์ตอนนี้เป็นตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงการฝึกสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันว่ากิเลสเกิดขึ้น แล้วปล่อยวางไม่ครุ่นคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลง ดังเช่นหนูฝนเมื่อรู้ว่ากิเลส คือ ความอยากดูโทรทัศน์เกิดขึ้นแล้ว เธอก็พิจารณาว่าเป็นโทษ แล้วเบี่ยงเบนความสนใจโดยการไม่ครุ่นคิดถึงเรื่องละครโทรทัศน์ แต่ไปทำสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์แทน

ต่อมาเมื่อเธอตั้งใจอ่านหนังสืออยู่ ปรากฏว่า น้องชายเธอเข้ามาเล่นซุกชนในท้อง ส่งเสียงรบกวนมาก เธอพูดดี ๆ กับน้องชายให้หยุดเล่นชน น้องชายก็ไม่เชื่อฟัง หนูฝนโกรธน้องชาย แต่ก็พยายามข่มความโกรธไว้ เธอย้ายไปอ่านหนังสือในห้องนอน แต่แล้วน้องชาย

เธอก็ยังตามมาเล่นชุกชนรบกวนเธอในห้องนอนอีก คราวนี้หนูฝนโกรธมาก เธอพยายามทำสมาธิอ่านหนังสือต่อ แต่ใจก็ยังคิดอยากด่าว่า อยากตีน้องชายระบายอารมณ์โกรธอยู่นั่นเอง หนูฝนจึงพยายามใช้สติระงับอารมณ์ไว้ แล้วพิจารณาโทษของความโกรธว่า ถ้าเธอด่าว่า ตีสั่งสอนน้องชายด้วยความโกรธ น้องก็จะร้องไห้และสู้เธอตอบ ถ้าต่างฝ่ายต่างทะเลาะกันต่อไป เรื่องเล็กก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ เธอก็จะยิ่งเสียเวลาในการทบทวนบทเรียนเตรียมสอบ และเมื่อพ่อแม่กลับจากธุระมาบ้านแล้ว ก็จะกลุ้มใจที่พี่น้องทะเลาะทำร้ายร่างกายกันด้วย เมื่อเธอพิจารณาโทษของความโกรธดังนี้ ความโกรธก็เบาบางลง เธอก็อดทนอดกลั้นทำสมาธิอ่านหนังสือต่อไปได้ ส่วนน้องชายนั้นพอชุกชนไปพักหนึ่ง เห็นเธอนิ่งเงียบไม่ตอบโต้ก็รู้สึกหมดสนุก น้องชายก็ออกจากห้องไม่รบกวนเธอต่อไป

เหตุการณ์ตอนสุดท้ายนี้แสดงให้เห็นถึงอุบายวิธีลดละความโลภ โกรธ หลง ที่กลุ้มรุมใจอยู่ให้เบาบางลงโดยพยายามฝึกกลับให้มีสติ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาถึงโทษของกิเลสเหล่านั้น ๆ ตัวอย่างเช่น หนูฝนสามารถลดละความโกรธ รักษาประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นไว้ได้ ก็เพราะการพิจารณารอบคอบถึงโทษของความโกรธนั่นเอง

อุบายวิธีฝึกสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันที่แสดงมาข้างต้นนี้เป็นวิธีเบื้องต้นที่จะช่วยให้ฝึกมีสติและปัญญา ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน เกิดกิเลสต่าง ๆ และช่วยบรรเทาความโลภ โกรธ หลงที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เบาบางลงได้ การเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์มากในการช่วย

อบรมใจให้ผ่องใส เพราะเป็นเครื่องป้องกันระวังรักษาใจให้พ้นจากกิเลส และแม้กิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ลดละบรรเทาลงได้เมื่อกลับมีสติสัมปชัญญะ

เพื่อน ๆ ทั้งหลาย พุทธโอวาทข้อที่ว่า “ทำใจให้ผ่องใส” นี้ แม้ว่าเรายังไม่สามารถทำใจให้หมดจดจากกิเลสได้ แต่เราสามารถฝึกลดละกิเลสให้เบาบางลงได้โดยการหมั่นเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันดังที่กล่าวมา แต่อย่างไรก็ตามต่อไปภายหน้า เพื่อน ๆ จำเป็นต้องศึกษาธรรมสำคัญในพุทธศาสนาให้ละเอียด เช่น เรื่อง อริยสัจสี่ อริยมรรคมีองค์ ๘ เรื่องเกี่ยวกับขันธ ๕ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น ตลอดจนต้องหมั่นปฏิบัติอบรมเจริญภาวนาให้ถูกต้องถูกทางด้วย ซึ่งจะช่วยให้ปฏิบัติธรรมกำจัดกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

อานิสงส์ของการปฏิบัติตามพุทธโอวาท ๓ และ ความไม่ประมาทในการประพฤติธรรม

“หลักพุทธศาสน์” ได้แก่ หลักปฏิบัติธรรมโดยสรุปในพระพุทธรูปคณาที่ว่าด้วย “พุทธโอวาท ๓” คือ การไม่ทำความชั่วทุกนำไปสู่ความสุขสงบแต่สิ่งสำคัญคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจปฏิบัติจริงตามพุทธโอวาททั้ง ๓ ประการ จึงจะเป็นเหตุดับความเดือดร้อนและนำไปสู่ความสุขสงบที่แท้จริงได้ (ดังที่ผู้เขียนได้อธิบายแล้วในบทที่ ๑) ทั้งนี้เพราะหลักปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ มีความเกี่ยวเนื่องกัน กล่าวโดยสรุปคือ ถ้าตั้งใจไม่ทำความชั่ว หมั่นทำความดี แต่ไม่รักษาใจให้ผ่องใส ก็จะเป็นเหตุให้ประมาทพลาดพลั้งทำชั่วได้ เพราะถ้าเมื่อใดขาดสติสัมปชัญญะปล่อยใจไปกับความโลภ โกรธ หลงแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ทำความชั่วได้ง่ายในขณะนั้น แม้ว่าบางครั้งยังไม่ถึงขั้นทำกรรมชั่ว แต่ใจก็ย่อมกระวนกระวายเป็นทุกข์เพราะความโลภ โกรธ หลง ที่กลุ่มมรุมใจอยู่ อนึ่ง การตามระวังรักษาใจให้ผ่องใสออกจากกิเลสได้นั้น ก็ต้องอาศัยการละชั่ว ทำดีเป็นพื้นฐาน เพราะการไม่ทำความชั่ว และการทำความดีให้ถึงพร้อม จะช่วยขัดเกลาผู้ปฏิบัติให้ลดละบรรเทากิเลสที่เป็นเหตุให้ใจไม่ผ่องใสได้ ด้วยเหตุนี้เราทั้งหลายจึงควรตั้งใจปฏิบัติตามพุทธโอวาททั้ง ๓ ประการ

การตั้งใจจริงปฏิบัติตามพุทธโอวาททั้ง ๓ ประการนี้ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้รับอานิสงส์ (ผลแห่งกุศล) ดังนี้คือ

๑. มีความมั่นใจว่าได้สร้างแต่เหตุดีไว้ในปัจจุบันเป็นเครื่องป้องกันภัยในภายหน้า

๒. ลดความหวาดระแวง ลดศัตรู ลดความเดือดร้อน เพราะไม่ก่อบาปสร้างเวรใหม่ ๆ

๓. การทำความดี (ด้วยความจริงใจ) เป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ ๓ ประการ คือ ๑. เกิดความอิมใจเบิกบานใจในขณะที่ทำความดี ๒. เมื่อกรรมดีถึงโอกาสส่งผล ก็จะส่งผลให้ได้รับวิบาก (ผล) ดี เช่น ทานส่งผลให้มีโภคทรัพย์บริบูรณ์ เป็นต้น ๓. เป็นประโยชน์ช่วยขัดเกลาใจให้ออกห่างจากกิเลส และเป็นเหตุให้เกิดกุศลอื่น ๆ เช่น การให้ทานช่วยลดละความตระหนี่และความโลภ การเจริญภาวนาช่วยอบรมปัญญา ให้ความแจ่มแจ้งเห็นจริงตามธรรม เป็นต้น

๔. การเจริญสติสัมปชัญญะระวังรักษาใจให้ผ่องใส เป็นเหตุให้ดำเนินชีวิตไม่ประมาท ป้องกันการทำบาปที่ทำไปโดยพลั้งเผลอและบาปที่ทำไปโดยไม่ทันยั้งคิด นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกให้ไม่หลงลืมสติขณะตาย* ด้วย

* ขณะที่คนกำลังจะตายนั้นสำคัญมาก เพราะถ้าก่อนตายคิดเรื่องที่เป็นบาป ผลแห่งบาปจะนำไปเกิดใหม่ในทุกชาติ (ภพที่มีทุกข์มาก เช่น นรก เปรต) แต่ถ้าผู้ใดชีวิตประจำวันไม่ประมาท หมั่นฝึกเจริญสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง (และฝึกอบรมวิปัสสนาภาวนา) แม้ว่าผู้นั้นจะตายโดยปัจจุบันทันด่วน เกิดอุบัติเหตุ หรือได้รับทุกขเวทนามาก่อนตายก็ตาม ก็จะช่วยให้ก่อนตายกลับมีสติทันที่วางที่รักษาจิตไม่ให้คิดชั่วได้

๕. เป็นที่สรรเสริญของบัณฑิต เป็นที่รักของคนทั่วไป เพราะไม่ประพฤติตนเบียดเบียนผู้อื่น

๖. ช่วยให้ทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะผู้ปฏิบัติตามพุทธโอวาท ๓ ย่อมช่วยให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติ รู้จักแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้อง

๗. การปฏิบัติตามพุทธโอวาท ๓ ย่อมช่วยลดละกิเลส สร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้สูงขึ้น เป็นเหตุช่วยให้ปฏิบัติธรรมไปสู่ความดับทุกข์ และถ้ายังปฏิบัติไม่เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นเหตุให้ได้เกิดในสุคติภูมิ

พุทธโอวาท ๓ เป็นหลักธรรมที่เพื่อนทุกคนควรปฏิบัติ เพราะเป็นธรรมปฏิบัติที่ช่วยป้องกันอันตรายและเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขได้เพื่อน ๆ ทราบไหมว่า ผู้ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่เช่นเราทั้งหลายนี้ ล้วนมีภัยอันตราย ๒ ประการใหญ่คุกคามอยู่ ได้แก่ อันตรายเปิดเผย เช่น อันตรายจากการถูกคนและสัตว์เบียดเบียน โรคภัยไข้เจ็บ ทุกขเวทนา (ความทุกข์ทางกาย) ความแก่ ความตาย ความพลัดพราก เป็นต้น และ อันตรายปกปิด ได้แก่ กิเลสทุกชนิด เช่น ความโลภ โกรธ ความริษยา ความดูหมิ่นถือตน ความหลงไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ การทำความชั่วทางกาย วาจา ใจ เป็นต้น อันตรายทั้ง ๒ ประการนั้น อันตรายปกปิดเป็นภัยที่น่ากลัวมาก เพราะเป็นต้นเหตุของภัยทั้งหลาย กล่าวคือ เพราะยังมีกิเลส จึงเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด ต้องประสบกับความแก่ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และยังเป็นเหตุให้

ทำกรรมชั่วอีกด้วย เมื่อทำกรรมชั่วแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ โทษตามมา อันตรายปกปิดคือกิเลส เช่น ความโลภ โกรธ หลง และความประพฤติชั่วจึงเป็นภัยที่น่ากลัวมาก ด้วยเหตุนี้พวกเราจึงควรฝึกปฏิบัติตามพุทธโอวาท ๓ เพื่อกำจัดอันตรายปกปิดให้หมดสิ้นไป

เพื่อน ๆ ควรตั้งใจเว้นขาดจากความชั่ว ควรเพียรทำความดี และหมั่นฝึกอบรมใจให้ผ่องใส ไม่ควรมัวเมาในวัย ในความไม่มีโรค และไม่ควรมัวเมาเพลิดเพลินกับของที่ติดใจรักใคร่ เพราะความตาย เกิดได้กับคนทุกวัย วันนี้เราอาจได้ยินข่าวคนนั้นคนนี้ประสบเหตุการณ์ร้าย ๆ หรือถึงแก่ความตายก่อนถึงวัยอันควร แต่หารู้ไม่ว่า บางทีในวันหน้าเราอาจตกเป็นข่าวเช่นนั้นก็ได้ เราทั้งหลายจึงควรปฏิบัติธรรมเสียแต่วันนี้ นอกจากนี้ ควรเตือนตนไว้ว่า เราเกิดมาเป็น คนรวยหรือจน เกิดเป็นคนสวยหรือไม่สวยนั้นไม่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเกี่ยวเนื่องกับกรรมที่เคยสร้างไว้ในอดีต แต่สิ่งสำคัญคือ ปัจจุบันเราต้องทำในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม จึงจะเป็นเหตุให้ได้รับ ผลดีในวันข้างหน้า ดังมีธรรมะเตือนใจดังนี้

- ผู้ที่เกิดมาอยู่ในครอบครัวที่ยากไร้ขัดสน ทำมาหาเลี้ยงชีพ ลำบากมีอุปสรรคมาก ถ้าปัจจุบันเขายังทำกรรมชั่วทางกาย วาจา ใจต่อก็เปรียบเป็นบุคคลที่มามีดแล้วไม่มีด เพราะแม้เขาจะหาเลี้ยงชีพโดยทางทุจริตได้เงินมาบ้าง แต่กรรมชั่วใหม่ที่เขาสร้าง ก็จะเป็นเหตุส่งผลให้เขาเกิดในอบายภูมิ และส่งผลให้ได้รับความเดือดร้อนต่อไปไม่ สิ้นสุด

- ผู้ที่เกิดมาเป็นคนรูปสวยรวยทรัพย์ ทำสิ่งใดก็มักมีโชคลาภ แต่ถ้าปัจจุบันใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อ ยกตนข่มท่านเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่น ดังนี้เปรียบเป็นบุคคลที่มาสว่างไปมืด เพราะเขาตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่กำลังก้าวลงสู่ความตกต่ำ กรรมชั่วใหม่ ๆ ที่เขาสร้างในปัจจุบัน ก็จะส่งผลให้เขาได้รับทุกข์ภัยในวันข้างหน้า เมื่อกรรมชั่วนั้น ๆ ถึงโอกาสส่งผล

- ผู้ที่เกิดมาแม้ประสบความลำบากยากแค้นต่าง ๆ แต่ถ้าปัจจุบันมีความละเอียดอ่อนไหวต่อบาป อดทนต่อความชั่ว ตั้งตนอยู่ในความดี ผู้นั้นเปรียบเป็นบุคคลที่มามืดไปสว่าง ย่อมได้รับประโยชน์สุขในวันข้างหน้า และเป็นผู้ที่กำลังก้าวไปสู่ความเจริญ ส่วนผู้ที่เกิดมาเป็นคนรูปสวยรวยทรัพย์ ถ้าเขาไม่ประมาท ไม่ยกตนข่มท่าน ขวนขวายประพฤติธรรมต่อไป ก็เปรียบเป็นบุคคลที่มาสว่างไปสว่าง สามารถอบรมศีล สมาธิ ปัญญาให้สูงขึ้น เป็นไปสู่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นได้

เพื่อน ๆ ทั้งหลาย เมื่อพิจารณาดังนี้แล้ว พึงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท พึงปฏิบัติตามพุทธโอวาทอันประเสริฐ และควรศึกษาธรรมสำคัญต่าง ๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปด้วย เช่น ธรรมที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ คือ อริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ตลอดจนจนธรรมปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออบรมเจริญภavana ให้เกิดปัญญาด้วย เป็นต้น เพื่อช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมมากขึ้น ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง เป็นไปสู่ความดับทุกข์ดับความเดือดร้อนทั้งปวงได้อย่างแท้จริง.

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. “จุฬาราทูโลวาสสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.
- _____ “บุคคลสูตรที่ ๑.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.
- _____ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.
- _____ “พาลบัณฑิตสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๖ มัชฌิมนิกาย อุปริปิณฑาสก. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.
- _____ “พาหิตยสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.
- _____ “วิตักกสัณฐานสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ มัชฌิมนิกาย มูลปิณฑาสก. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ “เวฬุทวารสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ “สจิตตสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖ อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ “สัพพหลุสสูตร.” ใน พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อฏฐก-นวกนิบาต. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕.

_____ เขมรังสีภิกขุ. **รู้ตัวหัวพร้อม การปฏิบัติธรรมที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

_____ พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสติสัมปชัญญะให้ทันขณะจิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **พุทธวิธีแก้หลง.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๘๘๘๒, ๐ ๒๖๒๓ ๕๖๒๓ โทรสาร ๐ ๒๖๒๓ ๕๖๒๓

