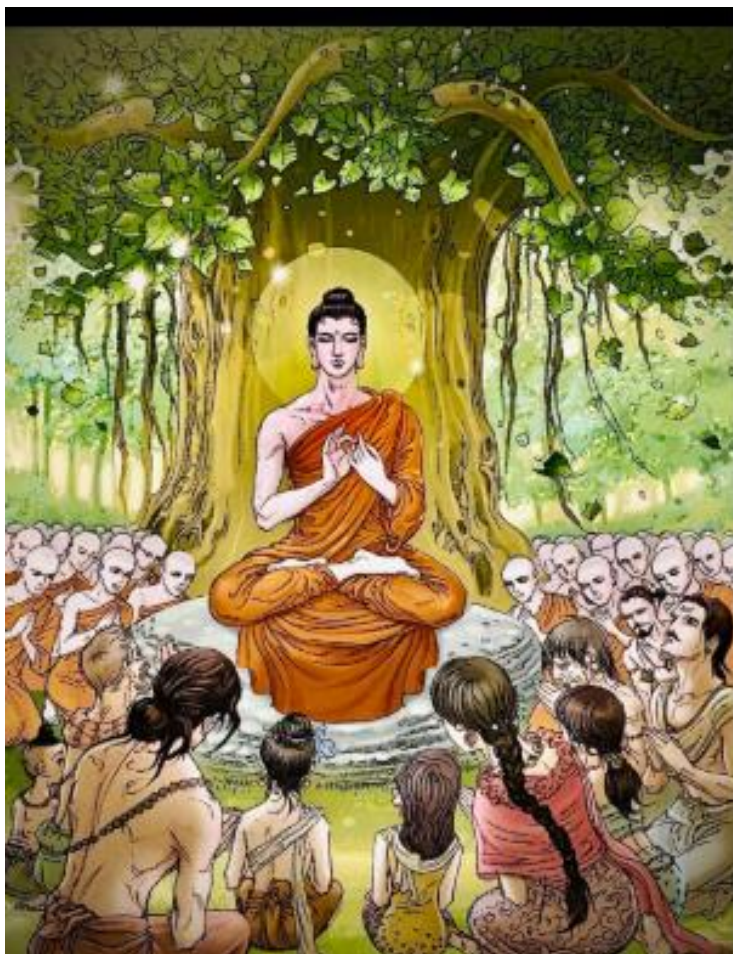


พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร?



แยกแยะอธิบายคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้า
ด้วยภาษาไทยง่ายๆสำหรับชาวบ้าน

เรียบเรียงโดย

ดร.อาทร จันทวิมล นักธรรมตรี

ชื่อหนังสือ พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร?

ผู้เรียบเรียง อาทร จันทวิมล ดร.

ISBN

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

1. พระพุทธเจ้า 2. พระธรรม 3. พระไตรปิฎก

4. คำสอนของพระพุทธเจ้า

5. What did the Buddha teach?

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน กุมภาพันธ์ 2565 ราคา 220 บาท

จัดทำโดย ชื่อ อาทร จันทวิมล

ที่อยู่ 165 สุขุมวิท 4 กทม 10110

โทรศัพท์ 0866-77-5555

อีเมล artorn@yahoo.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION CO.Ltd

1858/8/-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2826-8222 โทรสาร 0-2826-8356-9

[http:// www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

ชื่อโรงพิมพ์ โรงพิมพ์อักษรไทย โทร 0-2430-39996

นายไพสิฐ ปวิณวิวัฒน์ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. 2564

สารบัญ

คำนำ

- บทที่ 1 พระพุทธเจ้าและพระธรรมคำสั่งสอน
- บทที่ 2 กาลามสูตร : วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดความสงสัย หรือ อย่าเชื่ออะไรโดยง่าย
- บทที่ 3 โอวาทปาติโมกข์: หลักปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน
- บทที่ 4 ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร : คำสอนพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับอริยสัจ 4
- บทที่ 5 อิทธิบาท 4 :วิธีทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ
- บทที่ 6 หิริ โอตตัปปะ : ความละอายและเกรงกลัวต่อการทำความชั่ว
- บทที่ 7 อกุศลมูล :รากเหง้าต้นเหตุแห่งความชั่วร้าย
- บทที่ 8 กุศลมูล : รากเหง้าต้นเหตุแห่งความดี
- บทที่ 9 เมตตสูตร :พรหมวิหาร 4 , คุณธรรมของผู้เป็นใหญ่
- บทที่ 10 สปัปฺริสสูตร : สปัปฺริสธรรม 7 , คุณธรรมของคนดีที่น่านับถือ
- บทที่ 11 โลกธรรม 8 : ความจริงที่เป็นธรรมดาของมนุษย์
- บทที่ 12 ไตรลักษณ์: สิ่งเหมือนกัน 3 อย่างของสังขาร
- บทที่ 13 มงคลสูตร:มงคล 38 ประการ,วิธีทำให้เกิดสิ่งดีๆกับตนเอง 38 วิธี
- บทที่ 14 กิเลสสูตร : ขันติ โสรัจจะ , ความอดทนและสงบเสงี่ยม
- บทที่ 15 สติสูตร : สติ สัมปชัญญะ, คุณธรรม เพื่อความไม่ประมาท
- บทที่ 16 สาราณียธรรม : หลักการอยู่ร่วมกัน,ลดความขัดแย้งในสังคม
- บทที่ 17 นีวรณสูตร : นีวรณ 5 , สิ่งที่ทำให้ไม่บรรลุถึงความดี
- บทที่ 18 สังคหสูตร: สังคหวัตถุ 4, หลักการครองใจคน

- บทที่ 19 สิงคาลกสูตร1 : ทิศ 6, บุคคลที่ควรบูชา 6 ประเภท
- บทที่ 20 สิงคาลกสูตร2 : อบายมุข ,ทางเสื่อมของมนุษย์
- บทที่ 21 สิงคาลกสูตร 3 : สหมิตร , มิตรแท้, เพื่อนดีที่ควรคบ
- บทที่ 22 สิงคาลกสูตร 4 : มิตตปฏิรูปก, มิตรเทียม , เพื่อนที่ไม่ควรคบ
- บทที่ 23 จุนทสูตร 1: อกุศลกรรมบถ 10 , ต้นเหตุของความชั่วร้าย
- บทที่ 24 จุนทสูตร 2 : กุศลกรรมบถ 10 , วิธีทำความดี เพื่อนำสู่ความเจริญ
- บทที่ 25 พาลบัณฑิตสูตร : ลักษณะคนพาลที่ไม่ควรคบ และบัณฑิตที่ควรคบ
- บทที่ 26 เกสีสูตร : วิธีฝึกม้าและฝึกคน
- บทที่ 27 วิสาขาสูตร : ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก
- บทที่ 28 เอฬกสูตร: อันตรายจากลาภและชื่อเสียงที่ไม่รู้จักพอ
- บทที่ 29 ฉัปปาณสูตร : วิธีควบคุมตนไม่ให้เป็นที่าสของความต้องการ
- บทที่ 30 อังคุลิมาลสูตร : วิธีปราบโจร
- บทที่ 31 วนโรปาสูตร : วิธีทำบุญโดยไม่เข้าวัดตักบาตร
- บทที่ 32 พรหมชาลสูตร 1 : วิธีปฏิบัติเมื่อมีคนติเตียนหรือยกย่อง
- บทที่ 33 ปัตตกัมมสูตร: คหบดีธรรม ,การกระทำที่สมควรของผู้มีฐานะดี
- บทที่ 34 กิสาโคตรมีเถรียาปทาน : เมล็ดผักกับความตาย
- บทที่ 35 ปาปณิกสูตร :วิธีสร้างความรุ่งเรืองให้นักธุรกิจ
- บทที่ 36 สีสปาสูตร : คำสอนพระพุทธเจ้าเหมือนใบไม้ในกำมือ
- บทที่ 37 อภัยราชกุมารสูตร: พระพุทธเจ้าทรงกล่าวและไม่ทรงกล่าวอะไร?
- บทที่ 38 จุฬาลุงกโยวาทสูตร : ปัญหาที่พระพุทธเจ้าทรงไม่ตอบ

- บทที่ 39 สามัญญผลสูตร : ข้อห้ามต่างๆสำหรับพระภิกษุในพุทธศาสนา
- บทที่ 40 ทิฆขณสูตร : ทิฆฐธัมมิกัตถประโยชน์ ธรรมที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน
- บทที่ 41 บุญกิริยาวัตถุ 10 : วิธีทำบุญ 10 วิธี
- บทที่ 42 อนัตตลักษณะสูตร : ความไม่เป็นเจ้าของอัตตาตัวตน
- บทที่ 43 ปัญญาวิมุตติธรรม : วิมุตติธรรม 4 , คุณธรรมที่ทำให้ปัญญาเจริญรุ่งเรือง
- บทที่ 44 จักกสูตร:จักร4, ธรรมที่นำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง
- บทที่ 45 อุปกิเลส : สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง
- บทที่ 46 ปราภาวสูตร : ช่องทางแห่งความเสื่อม
- บทที่ 47 นาถกรณธรรม : คุณธรรมอันเป็นที่พึ่งปกป้องภัยอันตรายให้ตนเองได้

คำนำ

เมื่อมีใครถามคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธว่า “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไรไว้บ้าง?” มักจะได้คำตอบต่างๆ นานา บางคนว่า คีล 5 บางคนว่า อริยสัจ 4 บางคนว่า โอวาทปาฏิโมกข์ บางคนว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งในเรื่องนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ให้ความเห็นว่า “ถูกทั้งนั้น” ท่านสรุปว่า หลักการของพระพุทธศาสนา คือการสร้างความสุขในชีวิต โดยการดับหรือระงับที่ต้นเหตุ คือความทุกข์

เมื่อไปถามคนรู้จัก ที่ไปวัดและปฏิบัติธรรม ว่าได้รับความรู้เกี่ยวกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าอย่างไรบ้าง? มักไม่ได้รับคำตอบที่ชัดเจน เพราะส่วนใหญ่จะเน้นการสวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิ เดินจงกรม

เมื่อไปค้นคว้าจากหนังสือ และอินเทอร์เน็ต ทั้งภาษาไทย อังกฤษ และบาลี ก็พบว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมนุษย์ไว้มากมาย มีหลักฐานเป็นพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก แต่ส่วนหนึ่งใช้ศัพท์สูง ซับซ้อน ซึ่งแปลมาจากภาษาบาลีที่คนไทยธรรมดาอ่านเข้าใจได้ลำบาก

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงพยายามค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องต่างๆ ที่สำคัญ จาก **หนังสือนวโกวาท ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) พระไตรปิฎกสำหรับประชาชนของมหาวิทยาลัย** หนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้า ขององค์การส่งเสริมพระพุทธศาสนา บุคเคียว เดนโด เคียวโค ประเทศญี่ปุ่น **เอกสาร จากพระราชพัชรมานิต (ขยสารโรริกขุ) อ.เสฐียรพงษ์ วรรณปก อ.วศิน อินทสระ** ตลอดจนความรู้ต่างๆ ในเอกสารภาษาไทยและอังกฤษ นำมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทยง่ายๆ สำหรับบุคคล

ธรรมดา โดยอาจมีภาษาบาลีหรือภาษาอังกฤษประกอบ พร้อมด้วยแหล่งข้อมูล
เพื่อผู้สนใจจะได้ตรวจทานหรือหาความรู้เพิ่มเติมต่อไป

รูปประกอบในเอกสารนี้ ได้มาจากรูปที่มีลักษณะใกล้เคียง จากภาพ
หรือโบราณวัตถุที่หมดลิขสิทธิ์แล้ว และ จากอินเทอร์เน็ตสาธารณะ เช่น
freepix, Pexels, Pixabay , Shutterstock , 123rf , Dreamtimes ที่ให้
ใช้รูปได้โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์

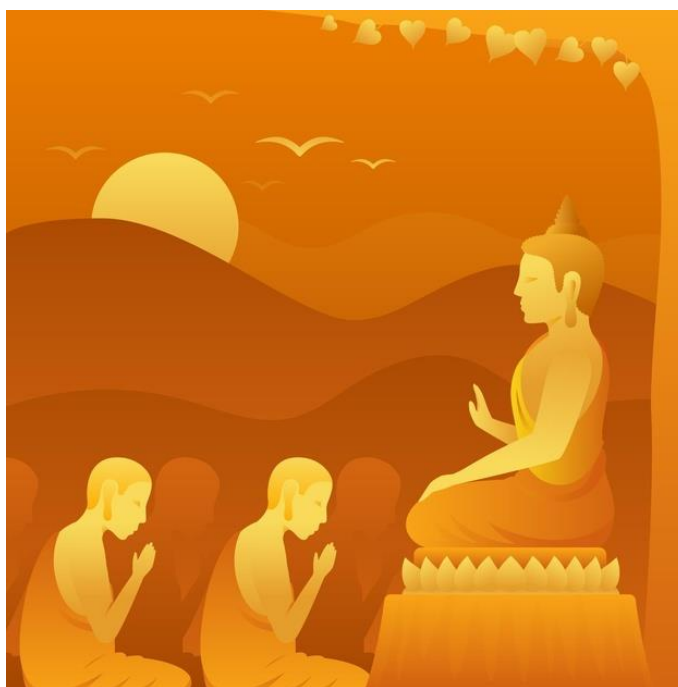
อาทร จันทวิมล

9 พฤษภาคม 2564

บทที่ 1

พระพุทธเจ้าและพระธรรมคำสั่งสอน

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระศาสดามีพระธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และมีพระสงฆ์เป็นสาวกที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีพระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ตำราศาสนา คล้ายคัมภีร์ไบเบิลของศาสนาคริสต์ หรือ คัมภีร์อัลกุรอานของศาสนาอิสลาม



Freepix free for personal and commercial purpose

พระพุทธเจ้า ทรงดำรงชีวิตอยู่ในประเทศอินเดีย เมื่อประมาณ 2,600 ปีมาแล้ว ในสมัยนั้น ยังไม่มีประเทศไทย แผ่นดินแหลมทองที่เป็นประเทศไทย และพม่าปัจจุบันนั้นเรียกว่าสุวรรณภูมิ ซึ่งมีการติดต่อกับอินเดียทางเรือ ตามเรื่องเล่าในมหาชนกชาดก โดยเมื่อราว พ.ศ. 500 พระโสณะและพระอุตระได้นำหลักธรรมของพุทธศาสนาจากอินเดีย มาเผยแพร่ในดินแดนสุวรรณภูมิ ซึ่งมี

คนพื้นเมืองเช่นพวก ลัวะ ละว้า มอญ กะเหรี่ยง ข่า ขมุ มลาบรี ซาไก อาศัยอยู่ และมี ชุมชน อยู่เป็นกลุ่มๆ เช่นที่บ้านเชียง (อุดรธานี) บ้านธารปราสาท และ บ้านโนนวัด (นครราชสีมา) บ้านเก่า ดอนตาเพชร (กาญจนบุรี) บ้านโคกเจริญ (ลพบุรี) โนนนกทา (ขอนแก่น) บ้านโคกพลับ (ราชบุรี) เขาสามแก้ว (ชุมพร) ควนลูกปัด คลองท่อม (กระบี่) ยะรัง (ปัตตานี) ต่อมามีการรวมชุมชน ตั้งเป็นเมืองและอาณาจักร เช่นฟูนัน ทวารวดี ศรีวิชัย ราว พ.ศ. 1600-1800 พุทธศาสนาจากลังกาเข้ามาสู่บริเวณภาคใต้ของประเทศไทย แถบจังหวัด นครศรีธรรมราช แล้วเผยแผ่ไปที่กรุงสุโขทัย และกรุงศรีอยุธยา

พระธรรม หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แต่ดั้งเดิมแล้ว โดยพระพุทธเจ้าทรงหาความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติของต้นเหตุบ่อเกิดที่มา และผลที่ตามมา แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนแสดงให้ปรากฏ โดยพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเป็นผู้สร้างเสกสรรปั้นดลเนรมิต หรือบัญญัติอะไร ให้เกิดขึ้นมาจากความไม่มีมาแต่เดิม ในสมัยแรกใช้วิธีท่องจำหรือสวดพร้อมกันสืบทอดกันมา ด้วยปากของพระภิกษุที่เคยได้ฟังคำสอนจากพระพุทธเจ้าโดยตรง

พระไตรปิฎก แปลว่าตะกร้า 3 ใบที่รวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีเนื้อหา 3 หมวดใหญ่หรือ 3 คัมภีร์คือ พระวินัยปิฎก ว่าด้วยวินัยหรือ ศีล ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติของพระภิกษุและภิกษุณี พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยพระธรรมเทศนา คำบรรยายธรรมต่างๆของพระพุทธเจ้าและพระสาวก แบ่งออกเป็น 5 นิกายคือ ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตรนิกาย และ ขุททกนิกาย (เรียกย่อว่า ที ม ส อ ข) และพระอภิธรรมปิฎก ว่าด้วยหัวข้อธรรมะที่เป็นหลักวิชาล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับบุคคลหรือเหตุการณ์ แบ่งออกเป็น 7 คัมภีร์ คือ ธัมมสังคณี วิภังค์ ธาตุกถา ปุคคลบัญญัติ กถาวัตถุ ยมก และ ปฏฐาน

พระไตรปิฎกมีทั้งหมด 45 เล่ม หรือที่เรียกกันว่า 84,000 พระธรรมชั้น
เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพาน ได้ 3 เดือน พระสงฆ์กลุ่มหนึ่งถกเถียงกันว่าอะไรคือ
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและอะไรไม่ใช่ จึงมีการประชุมสังคายนาทบสวน
พระธรรมวินัยครั้งแรก ที่ถ้ำสัตตบรรณคูหา ใกล้กรุงราชคฤห์ ประเทศอินเดีย
พ.ศ.433 มีการสังคายนาที่เกาะลังกา และมีการบันทึกพระไตรปิฎก เป็นครั้งแรก
ด้วยอักษรสิงหลของลังกาบนใบลาน แล้วต่อมาก็มีการแปลและบันทึก
พระไตรปิฎกภาษาบาลี เป็นอักษรสันสกฤต เทวนาครี โรมัน จีน ขอม พม่า
และอักษรไทย และมีการแปลข้อความในพระไตรปิฎกเป็นภาษาอังกฤษด้วย
พ.ศ.2020 มีการสังคายนาพระไตรปิฎก และจารึกลงใบลานเป็นอักษรล้านนา
อุปถัมภ์โดยพระเจ้าติโลกราชที่วัดโพธาราม เชียงใหม่ พ.ศ. 2331
พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าฯ รัชกาลที่ 1 ทรงให้สังคายนาพระไตรปิฎก
ที่กรุงเทพฯ และจารึกลงใบลานด้วยอักษรขอม พ.ศ. 2431 พระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าฯรัชกาลที่ 5 ทรงให้จัดพิมพ์ พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ ภาษา
บาลีอักษรไทย พ.ศ. 2500 มีการจัดพิมพ์พระไตรปิฎกที่แปลเนื้อความ จาก
ภาษาบาลีเป็นภาษาไทยฉบับแรก เรียกว่าพระไตรปิฎกฉบับหลวง จัดทำขึ้น
เนื่องในการฉลอง 25 พุทธศตวรรษ สมัยรัชกาลที่ 9 มีการจัดทำอรรถกถา
อธิบายความในพระไตรปิฎกแต่ละข้อโดยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย และ
พระไตรปิฎกฉบับประชาชน โดยมหาวิทยาลัย และต่อมาก็มีการนำ
พระไตรปิฎก 45 เล่มมาลงใน เว็บไซต์ คอมพิวเตอร์ ทั้งฉบับหลวง ฉบับภาษา
บาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬา และฉบับภาษาบาลีอักษรโรมัน ซึ่งผู้สนใจค้นหา
อ่านได้ที่ <https://84000.org> โดยสามารถค้นหาพระสูตรหรือพระไตรปิฎก
จากชื่อเรื่องหรือจากเลขที่หัวข้อ รวมทั้งค้นอรรถกถาที่อธิบายเนื้อความหรือจาก
ข้อความในพระไตรปิฎก และพจนานุกรมพุทธศาสน์ ได้ด้วย



พระไตรปิฎกใบลาน อักษรธรรมล้านนา

Shutterstock free download

“การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
จะทำให้เกิดความสุขและความสงบแก่ผู้นำไปปฏิบัติ”

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา
คือ “เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์
ที่เมืองราชคฤห์ เมื่อวันมาฆบูชาครั้งแรก โดยมีคำในภาษาบาลีที่ว่า

“สพฺพปาปสฺส อภรณํ กุสลสฺสุปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ”

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) แปลคัมภีร์ดังกล่าวเป็นภาษาไทยไว้ว่า “การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้เพียบพร้อม การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

มีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่สำคัญหลายอย่าง เช่น อริยสัจ 4 (ที่ทรงตรัสรู้ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) กาลามสูตร (อย่าเพิ่งเชื่อจนกว่าจะได้พิจารณาอย่างรอบคอบ) ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป) นิรวณ (สิ่งปิดกั้นจิตทำให้เกิดความทุกข์ คับแค้น ไม่มีความสุข) ฯลฯ

บทที่ 2

กาลามสูตร

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดความสงสัย หรือ อย่าเชื่ออะไรโดยง่าย

(Kalama Sutta: The Buddha's Charter of Free Inquiry)

กาลามสูตรเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าไม่ให้เชื่อสิ่งใดๆ ก่อนที่จะใช้สติปัญญาของตนเองพิจารณาว่าเป็นสิ่งดีหรือไม่ดี กาลามสูตรไม่ได้ห้ามไม่ให้เชื่อ แต่สอนว่าอย่ารีบเชื่อข่าวลือ ข่าวทางหนังสือพิมพ์หรือโทรทัศน์ ข่าวที่ส่งต่อมาจากอินเทอร์เน็ต หรือคำพูดของคนที่น่าจะเชื่อถือได้ ควรไตร่ตรองคิดให้ดี ด้วยปัญญาของตนเองเสียก่อน เพราะอาจเป็นเรื่องที่ไม่จริง บิดเบือน หรือมีการตั้งใจหลอกลวง หากพิจารณาเห็นว่าเหมาะสมแล้วจึงค่อยเชื่อ



Clipart Panda Royalty free ClipArt

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จไปยังหมู่บ้านเกสะปุตตะ ของชาวกาลามะ ในแคว้นโกศล ประเทศอินเดีย ชาวบ้านทูลว่า “มีพราหมณ์พวกหนึ่งมาบอกให้ เชื่อถือแต่คำพูดของพราหมณ์พวกนั้นเท่านั้น อย่าไปเชื่อพวกอื่น ชาวบ้านสงสัย ว่าคำของพราหมณ์พวกนั้น เชื่อได้หรือไม่?”

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “ที่ท่านสงสัยนั้นถูกต้องแล้ว” และทรงสอน ต่อไปว่า “ไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างมงาย โดยไม่ใช่ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริง ถึงคุณโทษ หรือความดีไม่ดี ก่อนที่จะทำหรืองดเว้นการกระทำใดๆต่อไป” คือ

1. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา หรือ เพียงมีใครพูดให้ฟัง (มา อนุสฺสวเนน , *Ma Anussava, Do not go upon what has been acquired by repeated hearing*)

2. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบต่อกันยาวนาน หรือเป็นของเก่าที่ทำต่อกันมาเป็นประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิม (มา ปรมฺปราย, *Ma Parampara : nor upon tradition*)

3. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังคำเล่าลือ หรือ สิ่งที่คนส่วนใหญ่เชื่อกัน หรือ ข่าวที่แพร่หลายทางสื่อมวลชนหรือภาพถ่าย วิดีโอ เพราะอาจถูกตัดต่อ ดัดแปลง (มา อิตฺทิกิราย, *Ma Itikira: nor upon rumor*)

4. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำรา หรือคัมภีร์หรือมีบันทึกไว้ หรือ พิมพ์ไว้ในหนังสือหรือพงศาวดาร หรือข้อความ จดหมายลูกโซ่ที่ส่งต่อกันมาทาง โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต (มา ปิฏกสมปทาเนน , *Ma Pitaka-sampadana: nor upon what is in a scripture*)

5. อย่าปลงใจเชื่อเพราะนึกเดาเอาเอง (มา ตกฺกเหตุ, *Ma Takka-hetu: nor upon surmise*)

6. อย่าปลงใจเชื่อเพราะคาดคะเน ประमाणการ อนุमान หรือ สันนิษฐาน หรือเอาสิ่งต่างๆมาปะติดปะต่อกัน เพราะอาจคาดผิด หรือหลงตา (มา นยเหตุ, *Ma Naya-hetu: nor upon an axiom*)

7. อย่าปลงใจเชื่อตามอาการที่แสดงออก แม้จะเห็นด้วยตา หรือได้ยิน กับหูของตนเอง เช่นการหัวเราะ ร้องไห้ กลัว กลัดกลุ้ม กังวลใจ เพราะอาจมีการสร้างทำหรือหลอกลวง (มา อาการปริวิตกเกณ, *Ma Akara-parivitakka: nor upon specious reasoning*)

8. อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรงกับความคิดความเห็นของกลุ่มของตน เข้ากันได้กับทฤษฎีที่กำหนดไว้แล้ว หรือความเชื่อแต่กาลก่อน (มา ทิฏฐินิชฌมานกฺขนฺติยา, *Ma Ditthi-nijjhan-akkh-antiya: nor upon a bias towards a notion that has been pondered over*)

9. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเห็นว่าพอเชื่อได้ โดยมองแต่รูปร่างภายนอก หรือเพราะผู้บอกเล่าเป็นคนหรือองค์กร ที่น่าเชื่อถือได้ หรือมีหน้าที่เกี่ยวข้อง โดยตรง (มา ภพฺรบุตฺตา, *Ma Bhabba-rupataya: nor upon another's seeming ability*)

10. อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่าผู้บอกเล่า เป็นครูหรือเป็นศาสดา ของตน (มา สมโณ โน ครุติ, *Ma Samano no garu: nor upon the consideration, The monk is our teacher*)

หากเมื่อใด ที่ท่านทั้งหลายได้สอบสวนพิจารณาจนรู้ด้วยตนเองว่า สิ่งใดเป็นสิ่งไม่ดี เป็นอกุศล หรือมีโทษ ควรถูกตำหนิ ครหาติเตียน สิ่งใดที่ทำแล้ว เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ นำไปสู่อันตราย ทำให้เกิดทุกข์หรือป่วยไข้ จงงดเว้น ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีนั้น

แต่ถ้าได้สอบสวนจนรู้ด้วยตนเองว่า สิ่งใดเป็นความดีสิ่งดี เป็นกุศล ไม่มีโทษ ไม่มีสิ่งชั่วร้าย ปฏิบัติแล้วจะเกิดประโยชน์ ขอให้ท่านทั้งหลาย จงปฏิบัติ สิ่งที่ดีเหล่านั้น

แหล่งข้อมูล:

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เกสปุตตสูตร.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. [ออนไลน์]

บทที่ 3

โอวาทปาฏิโมกข์ : หลักปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน

(Ovada Patimokkha, The Principle Instruction of Buddhism)



GoGRAPH Royalty free clipart

โอวาทปาฏิโมกข์ เป็นคำสอนพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงในคืนวันมาฆะบูชา เป็นครั้งแรก คือวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 3 เมื่อ 45 ปีก่อนพุทธศักราช หลังจากตรัสรู้แล้ว 9 เดือน แก่พระอรหันต์ 1250 รูป ที่เวฬุวนาราม ที่กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ประเทศอินเดีย เกี่ยวกับหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย 3 ประการ คือ

2.1 ไม่ทำความชั่วทุกอย่าง หมายถึง การรักษาศีล ไม่ทำบาปทั้งปวง ไม่ประพฤติชั่ว ทั้งทางกาย วาจา และ ใจ ไม่ทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนแก่ตนเองและผู้อื่น โดยเว้นจากการปฏิบัติความประพฤติที่จะนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ ด้วยความอดทนอดกลั้น (สพฺพปาปสฺส อภยํ, Avoid evil)

2.2 ทำแต่ความดี หมายถึง การทำทาน ทำกุศลให้ถึงพร้อม การประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ คือทำความดีทุกอย่าง ทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุข ความเจริญ แก่ตนเองและผู้อื่น (กุศลสุสูปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ , *Do good*)

2.3 ทำใจของตนให้ผ่องใส หมายถึง การใช้ปัญญาภาวนา อบรมจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง (สจิตตปริโยทปนํ, *Purify the mind*)

แหล่งข้อมูล:

พระไตรปิฎก มหาปทานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค (10/54/48) และ ขุททกนิกาย ธรรมบท (25/24/27)

บทที่ 4

ธัมมจักกัปปวัตนสูตร

คำสอนพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับอริยสัจ 4

(Dhammajak Kapawatana Sutta)

ธรรมจักกัปปวัตนสูตร เป็นคำสอนครั้งแรกของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับอริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการของชีวิต (The four Noble Truth , Ariyasat 4)



Dreamstime free royalty

อสิปตนมฤคทายวัน ที่แสดงปฐมเทศนา ปัจจุบันอยู่ที่เมืองสารนาถ ประเทศอินเดีย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรกหรือปฐมเทศนา เกี่ยวกับความจริง 4 ประการหรือ อริยสัจ 4 ที่ตรัสรู้ ให้แก่มฤคทายวัน 5 รูป ที่ป่าอสิปตนมฤคทายวัน ใกล้กรุงพาราณสี

อริยสัจ 4 หรือความจริงของชีวิต 4 ประการ คือ 1.การมีอยู่ของทุกข์ 2.สาเหตุแห่งทุกข์ 3.การดับทุกข์ และ 4.หนทางไปสู่ความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาเรื่องความทุกข์ (สิ่งที่ทำให้ไม่มีความสุข ไม่พอใจ เกรงกลัว) อย่างละเอียด เพราะถ้าสามารถขจัดความทุกข์ได้ ชีวิตก็จะมีความสุข เหมือนพวกหมอดูต้องศึกษาเรื่องโรคร้ายและเชื้อโรคอย่างละเอียด เพราะถ้ากำจัดเชื้อโรคหรือต้นเหตุของโรคได้ ก็อาจจะทำให้ผู้ป่วยหายจากโรค ร้ายได้

ความจริงของชีวิต 4 ประการ (อริยสัจ 4) ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และทรงสั่งสอน คือ

1. พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ชีวิตของมนุษย์นั้นมีทั้งความสุขและความทุกข์ ถ้าสามารถขจัดความทุกข์ได้ก็จะมีความสุข” การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นความทุกข์ การได้พบคนที่เราเกลียดกลัว เป็นความทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นความทุกข์ และการไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการก็เป็นความทุกข์ (ทุกข์, *Dukkha: Suffering*)

2. พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ต้นเหตุของความทุกข์นั้น อยู่ที่ความอยากให้มีหรือไม่มีสิ่งต่างๆ ความลุ่มหลงอยากได้หรือไม่อยากได้สิ่งต่างๆ ความอยากเป็นหรือไม่อยากเป็นสิ่งต่างๆ ความชอบหรือไม่ชอบสิ่งต่างๆ ความรักหรือเกลียดชังสิ่งต่างๆ ที่หยั่งรากลึกในสันดานมนุษย์มาแต่กำเนิด โดยมีสิ่งเร้า คือความโลภ ความโกรธ ความหลง” (สมุททัย -สาเหตุแห่งทุกข์, *Samudaya: Cause of Suffering*)

3. พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “วิธีสร้างความสุข ดับความทุกข์ โดยการระงับ หรือ บังคับใจ ให้อยู่เหนือ ความอยากได้ อยากมีอยากเป็น หรือไม่

อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ทั้งหลายทั้งปวง โดยมีสิ่งช่วยดับทุกข์ คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง” (นิโรธ- วิธีดับทุกข์, *Nirodha : Cessation of Suffering*)

4. พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “วิธีดำเนินการหรือถนนหนทางที่จะทำให้
เกิดความสุข ทำให้ความทุกข์หมดไป หรือให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย
นั้น มี 8 วิธี หรือ 8 วิถีทาง ” (มรรค8- หนทางแห่งความจริงสู่การดับทุกข์,
Magga : The way leading to the cession of Suffering) คือ

4.1 มีความเห็นที่เหมาะสม (สัมมาทิฐิ- ความเห็นชอบ) คือ
เข้าใจในสภาวะความจริงของชีวิตและธรรมชาติ เช่นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้น
เป็นของธรรมดา มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดาแห่งเหตุ
ปัจจัย ไม่บิดเบือนความจริง เข้าใจแยกเหตุและผลว่าความทุกข์ทั้งหลาย
มีสาเหตุมาจากใจ คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี
ไม่อยากเป็น ถ้าสามารถกำจัดความต้องการในใจได้ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น
(*Samma Ditti: Wise view*)

4.2 มีความคิดดำริที่เหมาะสม (สัมมาสังกัปปะ- ความดำริชอบ)
คือมีความคิดในทางที่ถูกต้อง โดยควบคุมจิตใจและอารมณ์ ลดความอยากในรูป
รส กลิ่น เสียง ดำรงชีวิตอยู่แบบพอเพียง หลีกเลี่ยงการคิดในสิ่งที่ผิด หลีกเลี่ยง
สิ่งที่จะเป็นเหตุให้เกิดภัยอันตราย เช่น ม้าพยศ สุนัขบ้า งูพิษ ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร
ไม่คิดที่จะไปในสถานที่ที่ไม่สมควร ไม่คิดทำกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดภัยอันตราย
(*Samma Sankappa: Wise Intention*)

4.3 มีคำพูดที่เหมาะสม (สัมมาวาจา- เจรจาชอบ) คือพูดเจรจา
ความจริง ไม่กล่าวเท็จ ไม่พูดปด ไม่ตลบตะแลง ไม่พูดพล่อย ไม่นินทาว่าร้าย
ไม่พูดส่อเสียดปลิ้นปล้อน ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดโดยไม่ยั้งคิดโดยเฉพาะเมื่อมี
อารมณ์โกรธแค้น พูดให้ถูกกาลเทศะ ถึงแม้จะอยู่ระหว่างประสบภัยอันตราย

หรืออยู่ในอารมณ์โกรธแค้น ไม่หวั่นไหวกับคำพูดของคนอื่นที่ไม่ถูกใจ หรือการแสดงความไม่เป็นมิตร สามารถรักษาความสงบเยือกเย็น อดทน โดยพิจารณาด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ (*Samma Vaca:Wise Speech*)

4.4 ทำการประพฤติตนอย่างเหมาะสม (สัมมากัมมันตะ- ทำการงานชอบ) คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเจ้า ไม่เสพของมึนเมา (*Samma Kammanta: Wise Action*)

4.5 หาเลี้ยงชีพด้วยวิธีที่เหมาะสม (สัมมาอาชีวะ- เลี้ยงชีพชอบ) คือหารายได้เลี้ยงชีพในทางสุจริต ไม่คดโกงใคร ไม่ประกอบอาชีพที่สังคมรังเกียจเสื่อมเสียหรือผิดกฎหมาย (*Samma Ajiva:Wise Livelihood*)

4.6 มีความเพียรพยายามอย่างเหมาะสม (สัมมาวายามะ- พยายามชอบ) คือ ทำความดีให้มาก ทำความชั่วให้น้อยอย่างไม่ลดละ ไม่เกียจคร้าน ป้องกันสิ่งชั่วร้ายที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น แก้ไขสิ่งที่สิ่งเลวร้ายที่เคยทำมาแล้ว ให้ลดลงหรือหมดไป สร้างความดีที่ยังไม่ได้เกิดให้เกิดขึ้น และบำรุงรักษาความดีที่ทำมาแล้วให้ดำรงคงอยู่และเจริญรุ่งเรืองสืบไป (*Samma Vayama : Wise effort*)

4.7 มีจิตใจระลึกรู้ที่เหมาะสม (สัมมาสติ- ระลึกชอบ) คือ มีธรรมะในใจ และระมัดระวังปฏิบัติในทางดีตลอดเวลา บังคับใจไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว เตือนตนให้ทำแต่ความดี ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง (*Samma Sati : Wise Mindfulness*)

4.8 มีสมาธิตั้งจิตมั่นที่เหมาะสม (สัมมาสมาธิ - ตั้งใจชอบ) คือ มีความตั้งใจมุ่งมั่น และเข้าใจความจริง ไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจ

สภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่น้อมเอียงไปในทางที่ผิด (*Samma Samadhi : Wise Concentration*)

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อเข้าใจและปฏิบัติตามอริยสัจ 4 ประการดังกล่าวแล้ว จะสามารถกิเลสตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และความไม่อยากมีไม่อยากเป็นออกจากจิตใจได้ ทำให้บุคคลผู้นั้นไม่มีความโลภ ไม่ขำ ไม่ขโมย ไม่กระทำความผิดประเวณี ไม่หลอกลวง ไม่กล่าววาจาหยาบคาย ไม่ประจบสอพลอ ไม่มีความริษยา ไม่โกรธเคือง ตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต และจะไม่หลงทางชีวิตอีกต่อไป



Dreamstime Free Royalty

การปฏิบัติตามวิถีทางอันประเสริฐของอริยสัจ 4 เปรียบเสมือนการเดินเข้าสู่ห้องมืดโดยถือคบเพลิงเข้าไปด้วย แสงไฟจากคบเพลิงจะช่วยขับไล่ความมืดให้หมดไป ทำให้ห้องนั้นสว่างไสว นำไปในทางที่เหมาะสม

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๔ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ มหาวรรค ภาค ๑ รัมมจักกัปปวัตตนสูตร

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=04&A=355&Z=445>

บทที่ 5

อิทธิบาท 4 : วิธีทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ

(Iddhipada : Pathway to Success)



GoGRAPH royalty free stock photo

พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงวิธีที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คือ อิทธิบาท ซึ่งแปลว่า “รากฐานของความสำเร็จ ในการทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย” คือความพอใจอยากทำ (ฉันทะ) ความพยายาม (วิริยะ) ความเอาใจจดจ่อ (จิตตะ) และความไตร่ตรอง (วิมังสา)

1.ความอยากทำ (ฉันทะ) คือ ความพอใจใฝ่ใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ความต้องการ ความปรารถนา ความตั้งใจมั่นที่จะทำในสิ่งนั้นอยู่เสมอ (Chanda : Love of work, Concentration on Intention, to be keen to do something and do it for the love of it)

2. ความพยายาม (วิริยะ) คือความ อุตทนพากเพียร ขยัน ในการทำสิ่งนั้นด้วยความเข้มแข็ง อุตทน ไม่เกียจคร้าน (Viriya :Tenacity, Concentration on Effort, patience and perseverance, not abandoning it of becoming discouraged)

3. ความเอาใจจดจ่อ (จิตตะ) คือ ความเอาใจใส่ ใช้ความคิดพิจารณา ตั้งใจมั่นดูแล ฝึกฝนไม่ทอดทิ้ง ไม่ละเลย ไม่ย่อหย่อน (*Citta : Dedication, Concentration on Consciousness , committing oneself to the task*)

4. ความไตร่ตรอง (วิมังสา) คือ การใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ ทดลอง ปรับแก้ ให้รู้ชัดว่าเป็นทางที่ถูกต้องมิใช่ทางที่ผิดพลาด ใช้ปัญญาสอดส่องในเหตุผลแห่งความสำเร็จ (*Vimamsa : Circumspection, Concentration on Investigation, using wise investigation, to diligently apply wise reflection to examine cause and effect within what one is doing and to reflect on.*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕ พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ ๒ วิภังคปกรณ์

<http://www.84000.org/tipitaka/pitaka3/v.php?B=35&A=6810&Z=6948>

บทที่ 6

หิริ โอตตัปปะ : ความละอายและเกรงกลัวการทำความชั่ว

(Hiri-Ottappa : Shame and Fear of Doing Evil)



Clipart Panda , Free Clipart Image

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “หิริ คือความละอายใจต่อการทำความชั่ว (Hiri: shame of unwholesome actions) โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลของการทำความชั่ว (Ottappa:fear of unwholesome actions)”

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า “ต้นไม้ที่กิ่งและใบตายแล้วนั้น สะเก็ด เปลือก กระจังหรือแก่นของต้นไม้ นั้นย่อมไม่สมบูรณ์ เปรียบได้กับภิกษุที่ไม่มีความละอายต่อการทำบาป (ไม่มีหิริ) และไม่เกรงกลัวต่อผลที่จะได้รับจากการทำบาป (ไม่มี โอตตัปปะ) ทำให้ไม่สามารถเป็นพระภิกษุที่สมบูรณ์ได้

ส่วนต้นไม้ที่กิ่งและใบยังไม่ตายนั้น สะเก็ด เปลือก หรือแก่นของต้นไม้ที่ย่อมสมบูรณ์ เปรียบได้กับภิกษุที่มีความละเอียดต่อการทำบาป (มีหิริ) และเกรงกลัวต่อผลที่จะได้รับจากการทำบาป ก็สามารถจะเป็นพระภิกษุที่สมบูรณ์ได้”

หิริ โอตตัปปะ เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้คนทำสิ่งที่ถูกต้อง และทำให้สังคมมีความสุข เพราะบุคคลที่ไม่ละเอียดต่อการกระทำผิด ไม่เกรงกลัวต่อผล ของการกระทำผิดนั้น จะสามารถคิดชั่ว พูดชั่วและทำชั่ว ทำสิ่งเลวร้ายได้ตลอดเวลา บางคนหาช่องหลีกเลียงกฎหมาย ทำการทุจริต ประพฤติมิชอบ เพื่อหารายได้หรือตำแหน่ง อำนาจ ให้ตนเองและพวกพ้อง โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น สร้างความเสียหายให้แก่สังคมเป็นอันมาก ดังนั้น สังคมจึงต้องการคนที่มีหิริ โอตตัปปะ ไว้ปกป้องคุ้มครอง โดยอาจเรียกว่าเป็นธรรมโลกบาล หรือ ธรรมะที่คุ้มครองโลก

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๕ [ฉบับมหาจุฬาฯ] อังคุตตรนิกาย สัตตก-
อัฐก-นวกนิบาต

http://www.84000.org/tipitaka/read/m_siri.php?B=23&siri=62

บทที่ 7

อกุศลมูล : รากเหง้าต้นเหตุแห่งความชั่วร้าย

(Akusala Mula : Roots of bad actions)

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “รากเหง้าต้นตอของความชั่วร้ายทั้งหลาย (อกุศลมูล) เกิดจากเหตุแห่งทุกข์ หรือ กิเลส 3 ประการคือคือ ความโลภ (โลภะ *greedy*) ความโกรธ (โทสะ *hatred*) และความหลง (โมหะ *delusion*) ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง” โดยทรงเปรียบเทียบว่า “คนที่มีความโลภ โกรธ หลง นั้น เหมือนกับดอกไม้หรือเมล็ดไฟที่ฆ่าทำลายต้นไฟที่เป็นต้นแม่พันธุ์ ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ฉลาด ไม่เป็นมงคล เป็นบาป”

1.ความโลภ (โลภะ)คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งที่พบเห็นสิ่งที่ถูกใจ หรือมุ่งหวัง อย่างไม่รู้จักพอ ในทางที่ผิด ความโลภของคนเรานั้น มักไม่สามารถทำให้ถึงจุดอิ่มตัวได้ และเมื่อไม่ได้ตั้งใจก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจอย่างสาหัส บางครั้งทำให้เสียสติ ลักขโมย ฉ้อฉล หลอกลวง หรือต้องต่อสู้กัน จนเกิดสงคราม ฆ่าฟันเอาชีวิตกัน เพื่อแย่งเอาสิ่งที่ต้องการมาให้ได้ (โลภะ *Greedy*)



GoGRAPH Royalty free Clipart

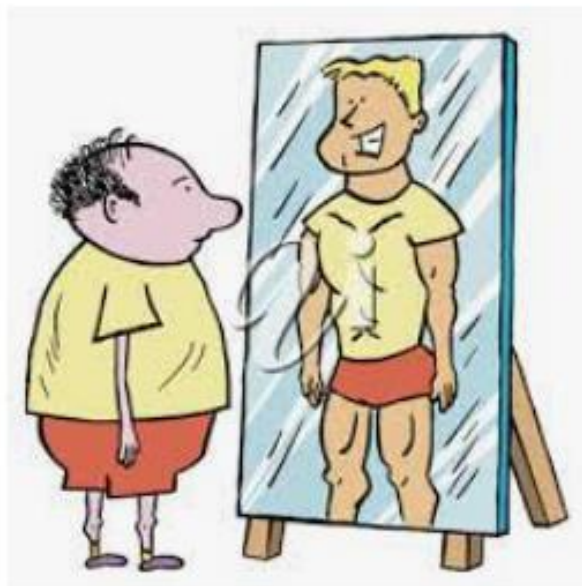
2.ความโกรธ (โทสะ) คือ ความขุ่นเคืองใจ ไม่สบอารมณ์ หรือไม่พอใจอย่างรุนแรง มีความคิดอาฆาตประทุษร้าย ไม่พอใจในสิ่งต่างๆที่พบเห็น หรือผู้ที่นำความไม่พอใจมาสู่ตนเองหรือพวกพ้อง(โทสะ *hate, aversion*)



GoGRAPH Royalty free clipart

3.ความหลง (โมหะ) คือ การ เข้าใจหลงผิด สำคัญผิด โง่เขลา หมกมุ่น มัวเมา คลั่งไคล้ เคลิบเคลิ้ม ไม่รู้ความจริง ไม่พิจารณาโดยรอบคอบ หรือขาดวิจาร์ณญาณตัดสินว่าอะไรผิด อะไรถูก สิ่งใดที่ควรทำหรือไม่ควรทำ หลงเชื่อ หรือมีความคิดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง บางครั้งเป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์รัก โลภ โกรธ ริษยา เข้าใจผิด หลอกลวง เย่อหยิ่ง เห็นแก่ตัว ไม่สามารถ พิจารณาแยกเหตุผลดีหรือชั่วให้ถูกต้องได้ โดยอาจได้รับการสั่งสอนอบรมมา ในทางที่ไม่ถูกต้อง จนเกิดความผูกพันดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด ซึ่งบางครั้ง ใฝ่หาแม้กระทั่งความตายของตนเอง เช่นพวกเสพสารเสพติดเป็นต้น ความ เลวร้ายของความหลงนั้นใหญ่หลวงนักและยากที่จะกำจัดให้สูญสิ้นไปได้ ความ โง่เขลาเป็นพิษร้ายที่สุดสำหรับมนุษย์ที่อยากจะหาอะไรมาเปรียบได้ (โมหะ *Delusion*)

คนส่วนมากหลงในความสบายโดยลืมนึกถึงผลร้ายที่จะตามมา
เหมือนกวางติดบ่วงที่นายพรานล่อไว้



iCLIPART.com royalty-free illustrations

การทำความชั่วร้าย หรือ อุกุศล นั้นกระทำโดย การฆ่าหรือทรมาน
สัตว์สิ่งมีชีวิต การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ การประทุษร้ายในกาม
การกล่าวเท็จ การกล่าวคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ การเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น
การคิดร้ายผู้อื่น และ ความเห็นผิด

ความโลภ โกรธ หลง ที่เป็นรากเหง้าของความชั่วร้าย ทำให้จิตเศร้าหมอง
ทำให้เกิดผลเสียต่อมาก็คือ ความถือตัว (มานะ conceit) ความเห็นผิด (ทิฏฐิ
wrong view) ความลังเลสงสัย เคลือบแคลง (วิจิจจนา doubt; uncertainty)
ความหดหู่ ท้อแท้ ถดถอย(ถีนะ sloth) ความฟุ้งซ่าน (อุจัจจะ restlessness)
ความไม่ละอายต่อความชั่ว(อหิริกะ shamelessness) ความไม่เกรงกลัวต่อ
ความชั่ว ไม่เกรงกลัวการประกอบอกุศล หรือการทำบาปกรรมทั้งหลาย
(อโนตตปปะ lack of moral dread)

ความโลภ โกรธ หลง ทำให้เป็นคนโกหก หลอกลวง ตลบตะแลง ใช้งานด่าทอหยาบคาย ซึ่งจะนำไปสู่การก่ออาชญากรรม ลักขโมย และ ประพฤติผิดในกาม สามารถทำความชั่วได้โดยไม่ละอายต่อบาป

ความโลภ โกรธ หลง นั้นเหมือนพระเพลิงผลาญโลก ไฟแห่งความโลภ เผาใจให้คนมีความละโมภอยากได้มากยิ่งขึ้น ไฟแห่งความโกรธ เผาใจผู้ที่ขาดความยั้งคิด ไม่รู้จักระงับอารมณ์โกรธ ไฟแห่งความหลง เผาใจคนที่ขาดวิจาร์ณญาณ ไม่ใส่ใจฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ดังนั้นคนเราจึงต้องดับไฟความโลภ โกรธ หลง ด้วยการพิจารณาว่า อะไรคือสิ่งที่จะก่อให้เกิดความพอใจที่แท้จริง รู้จักระงับสติเมื่อเผชิญกับสิ่งไม่สบายอารมณ์ด้วยการแผ่เมตตา และคิดชอบด้วยการรำลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

คนเรานั้นมักทำตามใจของตน ถ้าใจคิดอยากได้นั่นได้นี้ ก็เกิด ความโลภมากขึ้น ถ้าใจเกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธก็จะทวีเพิ่มมากขึ้น ถ้าใจคิดอาฆาตแค้น ความอาฆาตก็จะทวีมากขึ้น

เมื่อคนเราเห็นว่าอะไรไม่ดีที่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เช่นความโลภ โกรธ หลง ก็ต้องกำจัดให้หมดไปจากจิตใจ ด้วยความเมตตากรุณา

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตะก-สุตตนิบาต

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=25&A=5403&Z=5417>, D.III.275; It.45. ที.ปา. 11/393/291; ขุ.อิติ. 25/228/264.

บทที่ 8

กุศลมูล : รากเหง้าต้นเหตุแห่งความดี

(Kusala Mula; Roots of good actions)



Freepik.com royalty free clipart

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การทำความดีนั้นมีรากเหง้า ต้นตอ มาจาก ความไม่โลภ(อโลภะ) ความไม่โกรธ(อโทสะ) และความไม่หลง(อโมหะ)

1. ความไม่โลภ (อโลภะ) คือความคิดไม่อยากได้ของผู้อื่น มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ คิดเผื่อแผ่ บริจาค ช่วยเหลือผู้อื่น คิดบริจาคให้ทาน เสียสละ (*generosity, greedlessness*)

2. ความไม่โกรธ (อโทสะ) คือความเมตตา (อยากให้ผู้อื่นมีความสุข) มีความกรุณา (สงสารอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) ไม่ปองร้ายประทุษร้าย ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่พยาบาทเคียดแค้น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (*love, hatelessness*)

3. ความไม่หลง (อโมหะ) คือมีสติปัญญา ไตร่ตรองด้วยเหตุผล ไม่มัวเมา ไม่คลั่งไคล้มกมาย ไม่เคลิบเคลิ้ม ไม่ประมาทลืมหูลืมตา (*non delusion*)

คนชั่ว คือคนที่ไม่รู้จักว่าอะไรดี อะไรชั่ว คนชั่วไม่รู้จักบาปกรรม จึงกระทำความชั่ว ไม่พอใจและไม่สำนึกบุญคุณ เมื่อมีคนมาชี้หรือแนะนำไม่ให้ความชั่วร้ายนั้น

คนดี คือคนที่มีรู้จักแยกความดีและความชั่ว รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี เมื่อรู้ว่าอะไรไม่ดีก็หลีกเลี่ยงไม่ทำ รู้จักขอบคุณและตอบแทนบุญคุณผู้ที่มา ตักเตือนเมื่อทำผิด

วิธีที่จะทำให้ตนเป็นคนดีได้นั้น จะต้องศึกษาหาความรู้ รับฟังผู้อื่น หมั่นตรองพิจารณา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ รู้จักสิ่งดีสิ่งชั่ว รอบรู้ทั้งในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์ และไม่ประโยชน์

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๓ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค D.III.275.ที.
ปา. 11/394/292. <http://www.84000.org/tipitaka/read/?11/394/292>



Stocklib free royalty

บทที่ 9

เมตตสูตร ,พรหมวิหาร: คุณธรรมของผู้เป็นใหญ่

(Metta Sutta, Pramavihara: Good Will, Loving Kindness)



Pixabay.com Royalty free Clipart

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่หมู่บ้านของชาวโกลิยะ ในแคว้นโกสี ทรงสอนว่า การเป็นผู้นำ หรือผู้ปกครองคนนั้นจะต้องมี พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

1.ปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) คือ มีความสงสาร เกื้อกูลผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา การฝึกจิตใจให้ยึดมั่นในความเมตตา จะจัดความโลภออกไปจากจิตใจ (*metta : loving kindness*)

2.ปรารถนาจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (กรุณา) คือ การให้ เอื้อเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ผู้อื่น การฝึกจิตใจให้ยึดมั่นในความกรุณา จะดับความโกรธให้สูญสิ้น (*karuna: compassion*)

3. ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข (มุทิตา) คือ ยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นมี ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยา ไม่หมั่นไส้ ไม่นินทา ยอมรับแม้แต่คำติฉินนินทาว่าร้าย (*mudita : sympatic joy, appreciative gladness*)

4. วางเฉยเมื่อไม่มีสิ่งที่ควรทำ (อุเบกขา) คือ ยึดมั่นในความเป็นกลาง และปล่อยวาง หากใครมาพูดอะไรทำอะไรที่กระทบใจ ก็ทำเฉยๆไว้ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไม่ลำเอียงเลือกที่รักมักที่ชังว่าใครเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู (*upekkha : equanimity, seeing things as they are with a mind that is even, steady, firm and fair like a pair of scale*)

การฝึกจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จะช่วยกำจัดความโลภ โกรธ หลง ความทุกข์ ความเกลียดชังให้หมดไปจากจิตใจ แต่การกระทำดังกล่าวนี้้นยากยิ่งนัก

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=19&A=3328&Z=3470>

บทที่ 10

สัพปุริสสูตร , สัพปุริสธรรม7

คุณธรรมของคนดีที่น่านับถือ

(Sappurisadhama : Qualities of a good man; virtues of a gentleman)



AIHR Academy

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับที่พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี ทรงสอนเรื่องคุณธรรมของคนดีที่น่านับถือ ด้วยสัพปุริสธรรม คือ ธรรมของสัตบุรุษ หรือคุณสมบัติของคนดี

คนที่น่านับถือ น่าบูชาสรรเสริญ นั้น เป็นเพราะปฏิบัติตนในสิ่งที่ชอบด้วยกาย วาจา ใจ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ให้ความช่วยเหลือ แนะนำชี้ช่องทางการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์หรือขจัดปัญหาของชีวิตให้แก่บุคคลอื่นได้ โดยเป็นผู้มีคุณธรรม คือ สัพปุริสธรรม 7 ซึ่งประกอบด้วย

1. ความเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักธรรม (อัมมัญญตา) คือเรียนรู้สิ่งต่างๆ จนเข้าใจ รู้ความจริง รู้กฎแห่งธรรมดา รู้หลักเกณฑ์แห่งเหตุผล รู้หลักการที่จะ

ทำให้เกิดผล รู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไร จึงจะเกิดผลตามความต้องการได้ สามารถสรุป หรือเห็นภาพรวมสำคัญได้ (*Dharmannutta: knowing the law; knowing the cause.*)

2. ความเป็นผู้รู้จักผล (อัทธัญญตา) คือการรู้จุดมุ่งหมาย รู้เป้าประสงค์ รู้ประโยชน์หรือโทษที่จะเกิดติดตามมา (*Atthannuta: knowing the meaning; knowing the purpose; knowing the consequence.*)

3. ความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญตา) คือ รู้จักประเมินตนเองว่ามีฐานะ ภาวะ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และทุนอะไรอยู่เท่าใด เพื่อจะได้นำสิ่งที่มีอยู่ไปใช้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เกินกำลังความสามารถของตน (*Attannuta: knowing oneself.*)

4. ความเป็นผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญตา) คือรู้จักดำเนินชีวิตให้เหมาะสมพอเพียง พอดี เหมาะสมกับฐานะ และสมรรถภาพของตน ไม่ทำงานเกินกำลัง ไม่ใช่จ่ายเกินเงินที่หามาได้ ไม่ใช่อำนาจเกินขอบเขต (*Mattannuta: moderation; knowing how to be temperate; sense of proportion*)

5. ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา (กาลัญญตา) คือรู้ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการกระทำสิ่งต่างๆ รู้ว่าควรจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไรในเวลาไหน ทำให้ตรงเวลา ทันเวลา เหมาะกับเวลา และ ฤดูกาล เช่น ปลุกต้นไม้ในฤดูฝน ใส่เสื้อกันหนาวในฤดูหนาว (*Kalannuta: knowing the proper time; knowing how to choose and keep time.*)

6. ความเป็นผู้รู้จักสังคัม (ปริสัณญตา) คือรู้จักว่าในชุมชนและ สังคัม นั้นๆมีประเพณีหรือกฎระเบียบอะไร แล้วปฏิบัติตาม ไม่ทำสิ่งต้องห้ามหรือเป็น

ที่รังเกียจ เช่น ไม่ป็นขึ้นไปชี้คอพระพุทธรูปเพื่อถ่ายรูป (Parisannuta: *knowing the assembly; knowing the society.*)

7. ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบคน (บุคคลโรปรัชญญตา) คือการเลือกคบคนดี ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร รู้ว่าควรพูดควรทำอะไร หรือ ไม่ควรพูดอะไร กับคนแต่ละคนซึ่งอาจแตกต่างกัน เช่น ควรใช้วิธี ตำหนิ ยกย่อง หรือ สั่งสอนใครอย่างไร อาจต้องตีตนออกห่างคนบางคน เพราะอาจนำความเสื่อมเสียหรือความเดือดร้อนมาให้ (*Puggalannuta: knowing the individual; knowing the different individuals.*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 15 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต
<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=23&A=2385&Z=2459>

บทที่ 11

โลกธรรม 8: ความจริงที่เป็นธรรมดาของมนุษย์

(Lokapala-dhamma : The 8 Worldly Conditions)



Clipart Logo free download

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “การได้รับหรือเสื่อมสูญเสีย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นั้นเป็นธรรมดา ธรรมชาติ ของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ไม่มีอะไร แปรลกจากกันหรือผิดจากกันหรือแตกต่างกันเลย เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้มาแล้วก็เสื่อมสูญไป เมื่อได้มาก็จะยินดี เมื่อสูญไปก็จะเสียใจ”

โลกธรรมฝ่าย พอใจ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ (อภิวรรณ) 4 อย่าง คือ

1. ลาภ (Gain) คือ การได้ผลประโยชน์ การได้มาซึ่งทรัพย์
2. ยศ (Fame) คือ ได้รับยศฐานันดรสูงขึ้น ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต
3. สรรเสริญ (Praise) คือ ได้ยิน ได้ฟังคำชมเชย ยกย่อง คำสรรเสริญ

ที่พอใจ

4. สุข (*Pleasure*) คือ ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน
บันเทิงใจ

โลกธรรมฝ่ายไม่พอใจ ไม่เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ (อนิฏฐารมณ์) 4
อย่าง คือ

1. เสื่อมลาภ (*Loss*) คือ การเสียลาภ หรือ มีทรัพย์สินลดน้อยลงไป

2. เสื่อมยศ (*Disgrace*) คือ ถูกลดอำนาจความเป็นใหญ่ หรือหมด
อำนาจ

3. ถูกนิินทาว่าร้าย (*Blame*) คือ การถูกตำหนิติเตียน หรือถูกกล่าว
ร้าย นิินทา

4. เสื่อมสุข (*Pain*) คือ ได้รับการทรมานกาย ใจ ไม่มีความสุขตามที่
หวัง

ดังนั้นผู้ที่เจริญแล้ว ที่ไม่ต้องการความทุกข์ จึงไม่ควรยินดีกับลาภ ยศ
สรรเสริญ สุข ที่ได้รับมา และไม่ควรเสียใจเมื่อ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่เคยมี
อยู่นั้น ลดน้อย หรือเสื่อมสูญไป

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=23&A=3247&Z=3301>

บทที่ 12

ไตรลักษณ์: สิ่งเหมือนกัน 3 อย่างของสังขารมนุษย์

(Three Universal Truth)



Deposit photo free royalty

พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับกฎธรรมชาติ 5 ประการ (นิยาม 5) คือ

1. อุตุนิยาม (physical laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น อุณหภูมิ ดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม
2. พีชนิยาม (biological laws) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของสิ่งมีชีวิต ผ่านการสืบพันธุ์
3. จิตนิยาม (psychic law) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เจตสิก
4. กรรมนิยาม (Karmic Laws) คือ กฎแห่งกรรม คือกฎและผลของการกระทำ
5. ธรรมนิยาม (General Laws) คือกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มนุษย์ในโลกนี้ มีสิ่งเหมือนกัน 3 อย่าง คือ การไม่คงทนถาวร การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ และ การไม่ได้เป็นเจ้าของแท้จริง รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือ ธรรมนิยาม หรือสามัญญลักษณะ หรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร”

1. ความไม่แน่นอน (อนิจจัง) คือ สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้ มีความไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ตลอดไป แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงแปรสภาพ และมีการเสื่อมสลาย สูญไปเป็นธรรมดา (*annicca: impermanence*)
2. การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือได้รับสิ่งที่ไม่ต้องการ (ทุกขัง) การถูกบีบ คั้นกดดัน การทนได้ยาก หรือ เช่นความแก่ ความเจ็บ ความตาย (*Dukkha : Suffering, unsatisfactoriness*)
3. การไม่ได้เป็นเจ้าของแท้จริง (อนัตตา) คือ การที่ตัวเราไม่ได้เป็นเจ้าของในสิ่งใดๆ อันแท้จริง แม้แต่ชีวิต และสุขภาพ ของตนเอง จึงไม่สามารถควบคุมบีบบังคับสั่งการให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามความต้องการความประสงค์ของตนได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย ไม่ให้ตาย (*Anatta : non self*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=18&A=4244&Z=4270>

บทที่ 13

มงคลสูตร :มงคล 38 ประการ

วิธีสร้างสิ่งดีๆให้ตนเอง 38 วิธี

(Mangala Sutta)



Dreamstime free royalty

การสวดมนต์ของพระสงฆ์ในพิธีต่าง ๆ นั้น มักจะมีบทสวดหนึ่งที่ขึ้นต้นว่า “อะเสวณา จะพาลานัง ปันทิตานัง จะเสวนา.....” บทสวดนี้มีชื่อว่า มงคล 38 ประการ ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้คนปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล เกิดสิ่งดีๆ ต่อตนเอง

ความเป็นมาของบทสวดนี้มีว่า ในสมัยก่อนพระพุทธเจ้านั้นประชาชนพากันหาสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุข บางคนไปกราบไหว้ต้นไม้ เทวดาหรือรูปเคารพต่างๆ แล้วต่อมามีคนไปถามพระพุทธเจ้าว่าควรทำอย่างไรดี พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนหลักปฏิบัติ 38 ประการให้เกิดมงคลต่อชีวิต แทนการกราบไหว้ต้นไม้ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ

ข้อที่ 1: ไม่คบคนพาล ที่คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว เพราะจะทำให้ชีวิตมีสิ่งไม่ดี (อเสวนา จ พาลานํ : อเสวะนา จะ พาลานัง Not associating with fools.)

พาล แปลว่า ชั่วร้าย เกเร เกะกะ คนพาล คือคนที่ หาเรื่องวุ่นวาย หาเรื่องทำให้เดือดร้อน คนชั่วร้าย คนเกเร โง่เขลา อับปัญญา ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง คนพาล คือคนที่คิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่ว ชอบทำความชั่วโดยเห็นสิ่งผิดเป็นของดี ละโมบอยากได้ของผู้อื่นโดยมิชอบ ประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ ไม่มีระเบียบวินัย การไม่คบคนพาลเป็นมงคล นำสิ่งดี ๆ มาสู่ตนเอง เพราะการคนพาลมักแนะนำไปในทางที่ผิด ชักชวนนำพาไปทำสิ่งที่ไม่ดี ชวนไปทำสิ่งที่มีโทษ ธุระหน้าที่ของตน คนพาลมักจะโกรธเคืองเมื่อถูกตักเตือน และบางทีก็นำความผิดมาแปดเปื้อนคนอื่นด้วย ดังนั้นการไม่คบคนพาลจึงทำให้ลดโอกาสที่จะหลงเข้าสู่การกระทำความผิด



ClipartMax free Download

ข้อที่ 2: คบบัณฑิต ผู้คิดดี พุดดี ทำดี เพราะจะนำสิ่งดีมาสู่ชีวิต (ปณิตตานญจ เสวนา : ปณิตตานัญจะ เสวะนา Associating with the wise.)

บัณฑิต หมายถึง ผู้ทรงความรู้ ผู้มีปัญญา ผู้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ผู้รู้ดี รู้ชั่ว คิดดี พูดดี ทำดี (ในข้อนี้มีได้หมายถึงผู้เรียนจบมหาวิทยาลัยได้ปริญญาแต่อย่างเดียว) โดยมีลักษณะชอบทำและชักนำไปในสิ่งที่ถูกที่ควร ทำสิ่งที่เป็นธุระหน้าที่ของตน รับฟังคำติโดยไม่โกรธแล้วนำมาพิจารณาแก้ไข ปรับปรุงสิ่งที่ยังไม่เหมาะสม รักษาระเบียบ เคารพกฎกติกา มีมารยาท ไม่ทำตามใจของตนเอง การคบบัณฑิตเป็นมงคล เพราะจะได้ตามไปทำความดี มีความรู้ มีความสุข



CleanPNG Clipart free Download

ข้อที่ 3: บุษาบุคคลที่ควรบูชา (บูชา จ บุษนียานัน :บูชา จะ บุษะนียานัน
Expressing respect to those worthy of respect.)

บูชา คือ เคารพ นับถือ กราบไหว้ การบูชาคนที่ควรบูชา เช่น พระพุทธเจ้า พระมหากษัตริย์ พระสงฆ์ พ่อแม่ ครู ผู้บังคับบัญชา และผู้มีบุญคุณเป็นมงคล เพราะทำให้ได้แบบอย่างที่ดีจากคนที่เคารพ และได้ชื่อว่าเป็นผู้มี "กตัญญูกตเวทิตะ" อีกด้วย

การบูชามี 2 อย่างคือ “อามิสบูชา” คือการบูชาด้วยสิ่งของ เช่น นำเงินไปให้พ่อแม่ใช้จ่าย หรือนำดอกไม้ธูปเทียนไปถวายพระ และ “ปฏิบัติบูชา” เช่น การปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน



123rf Royalty free Image

ข้อที่ 4: อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (ปฏิรูปเทสวาโส จ : ประฏิรูปะเทสะวาโส จะ Living in an amenable location.)

ปฏิรูป แปลว่า เหมาะสมหรือสมควร เทสะ แปลว่าสถานที่หรือท้องถื่น ปฏิรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในท้องถื่นอันสมควร คืออยู่ในสถานที่ซึ่งมีสภาพแวดล้อมดีมีความเหมาะสม ปลอดภัย สะอาด สะดวก มีอาหารสมบูรณ์ สภาพน้ำและอากาศดีไม่มีมลพิษ อยู่ในกลุ่มเพื่อนบ้านและผู้ร่วมงานที่เป็นคนดีที่ซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจไมตรี มีที่ศึกษาหาความรู้ เช่น วัด โรงเรียน หรือชุมชน ตัวอย่าง มีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ธนาคาร ตลาด โรงพยาบาล สถานีตำรวจ ถนน ทางด่วน ปั่นน้ำมัน อยู่ช่อมรธาฯ เป็นมงคลความดีต่อชีวิต



Panotthorn Phuhual, Shutterstock ปลอดลิขสิทธิ์

ข้อที่ 5: สังสมบุญในกาลก่อน : ปุพเพ จ กตปุญญตา :ปุพเพ จะ กะ
ตะปุญญะตา Having meritorious deeds (Good Karma) in one's past.)

บุญ แปลว่า ความดี ความสุข สิ่งที่ทำให้จิตใจดี ลักษณะของบุญนั้น จะทำให้ กาย วาจา ใจ สะอาด นำมาซึ่งความสุข บุญเป็นของเฉพาะตน ต้องทำ ด้วยตนเอง จะแบ่งปันหรือหยิบยืมจากคนอื่น หรือจะส่งต่อไปให้ผู้อื่นไม่ได้

การทำบุญทำได้หลายวิธี โดยการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญ ภาวนา การทำความดีช่วยเหลือแบ่งปันให้ผู้อื่น ด้วยทางกาย วาจา หรือทางใจ การช่วยให้ผู้อื่นลดความเดือดร้อน การรักษาพยาบาลช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด การปล่อยปลาที่เหมาะสมลงแหล่งน้ำสาธารณะ การทำอาหารแจกผู้หิวโหย การแสดงดนตรีในเรือนจำ ฯลฯ

การทำบุญไว้ในกาลก่อนเป็นมงคล เพราะ การทำความดีในอดีตย่อม ส่งผลในปัจจุบันและอนาคต การทำบุญเป็นการสร้างความดี ซึ่งมีระยะเวลา ยาวนานที่ต้องอดทน เหมือนการปลูกต้นไม้ยืนต้นจะต้องรอคอยผลไม้นั้นหลายปี



123rf free royalty clipart

ข้อที่ 6: ตั้งตนไว้ชอบ (อตฺตสมฺมาปณฺธิ จ :อັตตะสํมาปะณฺธิ จะ
Setting oneself up properly in life.)

อັตตะ แปลว่า ตน สํมาปณฺธิ คือความถูกต้อง การตั้งตนไว้ชอบ คือการดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง ทำอาชีพที่สุจริต ไม่ประมาท อดทน พยายามไม่ท้อกลางคัน เตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน มีแผนสำรองคอยแก้ไข ปัญหาที่ไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้า



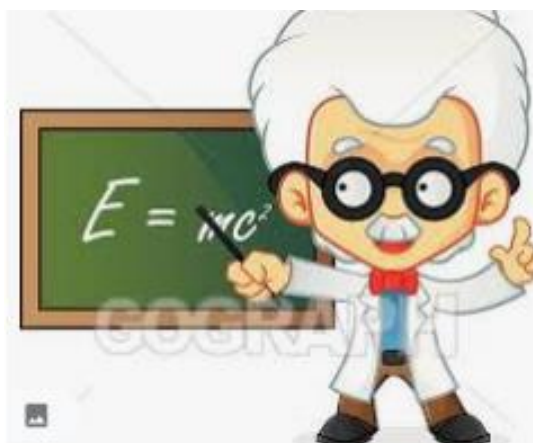
มูลนิธิส่งเสริมการลูกเสือแห่งประเทศไทย

ข้อที่ 7: เป็นพหุสูต ผู้มีความรู้กว้างขวาง (พหุสัจฉญาณ :พหุ
สัจญาณจะ *Learnedness, Possessing much experience and learning*)

พหุ แปลว่ามาก สูต แปลว่าความเป็นผู้ได้สดับตรับฟัง พหุสูต
หมายถึง ความเป็นผู้รู้ ได้สดับตรับฟังมาก หรือความเป็นผู้คงแก่เรียน คนที่เป็น
พหุสูต คือคนที่รู้ลึก คือรู้ถึงรายละเอียด รู้รอบ คือรู้ถึงสิ่งรอบข้าง รู้กว้าง คือรู้ถึง
สิ่งใกล้เคียงเกี่ยวข้อง รู้ไกล คือคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

คนที่จะเป็นพหุสูตนั้น จะต้องสนใจค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองและจาก
แหล่งความรู้ รู้วิธีจดจำและไม่ลืมสิ่งสำคัญ รู้วิธีพิจารณาตรึงตรองวิเคราะห์
หาข้อเท็จจริง ทำความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และ ตัดสินใจในทางที่ถูกต้อง

การเป็นพหุสูตนั้นเป็นมงคล เพราะการฟังมาก อ่านมาก ย่อมเพิ่มวุฒิ
ปัญญา เขาวิน และไหวพริบ นำความรู้ที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่าน ไปปฏิบัติเพื่อ
ช่วยเหลือตนเองหรือคนอื่นได้มาก และเป็นช่องทางนำความเจริญก้าวหน้ามาสู่
ตนเอง โดยไม่มีใครแย่งชิงได้



GoGRAPH Royalty free Clipart

ข้อที่ 8: มีศิลปะ (ศิลปะ :ศิลปจะ *Artfulness.*) ศิลปะ หรือ
ศิลปะ หมายถึง สิ่งที่เป็นผลผลิตจากมนุษย์ ที่แสดงออกถึงฝีมือ ความงดงาม
มีความประณีต มีคุณค่า นำสู่ความคิดสร้างสรรค์ เช่น งาน จิตรกรรม

ประติมากรรม ศิลปกรรม วรรณกรรม ศิลปะการแสดง ดนตรี คนที่มีศิลปะจะฉลาด รู้ว่าอะไรจะต้องทำแบบไหนอย่างไร สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม



Clipart Panda Free Clipart Image

ข้อที่ 9: มีวินัยที่ดี (วินัย จ สุสิกขิโต :วินะโย จะ สุสิกขิโต Self-discipline.)

วินัย แปลว่า ข้อกำหนด ข้อบังคับ กฎเกณฑ์ เพื่อควบคุมให้มีความเป็นระเบียบตามข้อกำหนด วินัยของพระสงฆ์ มี 227 ข้อ วินัยของบุคคลทั่วไป มี 10 ข้อ ในการละเว้นการกระทำไม่เหมาะสม (อกุศลกรรม 10) คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิคมในกาม ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ ไม่โลภอยากได้ของคนอื่น ไม่พยาบาทปองร้ายคนอื่น ไม่เห็นผิดเป็นชอบ การอยู่ร่วมกันในสังคมของคนหมู่มากนั้นจำเป็นต้องมีวินัยระเบียบกฎเกณฑ์ เพราะถ้าปล่อยให้แต่ละคนทำตามอำเภอใจ จะทำให้เกิดการขัดแย้งกระทบกระทั่ง วิวาท หรือ สงครามได้



1

23rf Free Clipart Images

ข้อที่ 10: มีคำพูดที่ดี (สุภาสิตา จ ยา วาจา :สุภาสิตา จะ ยา วาจา
Artful speech.)

วาจา คือ คำพูด สุภาสิต คือพูดดี คำว่า วาจาสุภาสิต หมายถึง คำพูดที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้ฟัง ซึ่งมีลักษณะคือ เป็นความจริงที่ถูกต้อง มีหลักฐานเชื่อถือได้ เป็นคำสุภาพไม่หยาบโลน เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ พูดด้วยจิตเมตตา ด้วยความเมตตาปรารถนาดี พูดในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม และคิดก่อนพูด เพราะในบางครั้ง หากใช้คำพูดไม่เหมาะสม ฟังไม่ถนัด อาจทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงตามมาได้



PinClipart Royalty Free

ข้อที่ 11: ดูแลบำรุงบิดา มารดา (มาตาศีลอุปัฏฐาก : มาตาศีลอุปัฏฐาก support father & mother.)

มารดา แปลว่า แม่ ผู้รักษาบุตร ผู้เลี้ยงดูลูก บิดา แปลว่า พ่อ ผู้รักใคร่บุตร ผู้ให้สัตว์โลกยินดี การทดแทนคุณพ่อแม่ระหว่างที่ท่านมีชีวิตอยู่ โดยการดูแล เป็นธุระทำสิ่งที่ท่านต้องการให้ทำ ไม่ทำเรื่องเสื่อมเสีย ชักชวนช่วยเหลือในการทำความดี หากพ่อแม่ล่วงลับไปแล้วก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ด้วยความกตัญญู คือ รู้อุปการคุณที่ท่านทำให้แก่ตน {Grateful} และกตเวทิต่อ เป็นหนี้บุญคุณท่าน ทดแทนพระคุณของท่าน (indebted, appreciative)



123rf free royalty

ข้อที่ 12 : ดูแลสงเคราะห์บุตร (ปุตตสงคโห : ปุตตะสังคะโห Cherishing one's children.)

บุตร แปลว่าลูก มี 3 ประเภท คือ 1.อภิชาตบุตร บุตรที่มีความสามารถยิ่งใหญ่กว่ามารดาบิดา 2. อนุชาตบุตร บุตรที่เสมอมารดาบิดา 3. อวชาตบุตร บุตรที่เลวกวามารดาบิดา

พ่อแม่จะต้องดูแลลูก โดยห้ามปรามไม่ให้ทำความชั่ว ปลูกฝังสนับสนุนให้ทำความดี ให้การศึกษาหาความรู้ ช่วยให้ได้คู่ครองที่ดี มอบทรัพย์สินในโอกาสอันควร



Clipart Panda Free Clipart Images

ข้อที่ 13: ดูแลสงเคราะห์คู่ครอง (ทารสงคโห :ทาระสังคะโห Cherishing one's spouse.)

ทาระ ในภาษาบาลี แปลว่า คู่ครอง คือ ภรรยา หรือสามี

หลักการเลี้ยงดู หรือสงเคราะห์คู่ครอง ได้แก่ การยกย่องนับถือ ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ มอบทรัพย์สินสิ่งของให้ โดยคู่ครองที่เป็นภรรยาหรือสามี ก็มีหน้าที่ต้องตอบแทนโดยจัดการงานให้ดี สงเคราะห์ญาติของคู่ครองให้ดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์สินที่ให้มา และขยันทำงาน



123rf royalty free

ข้อที่ 14: ทำการงานไม่ให้คั่งค้าง (อนากุลา จ กมฺมุนตา : อะนากุลา จะ กัมมันตา Peaceful occupations.)

กรรม หรือการงาน แบ่งออกเป็น งานทางโลก และงานทางธรรม งานทางโลก ได้แก่ ทำนา ทำสวน ทำไร่ ค้าขาย บริการ รับราชการ ส่วนงานทางธรรม ได้แก่ งานสร้างสันติสุขให้แก่โลก ลดละความเห็นแก่ตัว ความริษยา ให้น้อยลง คนที่จะเจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จ ต้องไม่ทำงานให้คั่งค้าง หมักหมม สาเหตุที่ทำให้งานคั่งค้าง เพราะทำไม่ถูกวิธี ทำไม่ถูกเวลา หรือไม่ยอมทำงาน วิธีทำงานให้สำเร็จต้องมี อิทธิบาท 4 คือ พอใจรักงานที่ทำ มีความตั้งใจ พากเพียร เอาใจใส่ คิดพิจารณาทบทวนปรับปรุง รู้เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมที่จะทำ ด้วยความขยันหมั่นเพียร



123rf free royalty clipart

ข้อที่ 15 ให้ทาน (ทานณ : ทานัญจะ Generosity.)

ทาน แปลว่า ให้ ด้วยเจตนาอยากให้ ทานมี 3 อย่างคือ “อามิสทาน” ให้วัตถุสิ่งของ เช่น ปัจจัย 4 ดอกไม้ รูป เทียน เงิน ของกินของใช้ “ธรรมทาน” คือการให้คำแนะนำสั่งสอน ความรู้ในสิ่งที่ดี “อภัยทาน” คือ ยกโทษ ในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดี ไม่จองเวร ไม่พยาบาท

การให้ทานที่ดี ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการคือ “วัตถุบริสุทธิ์” คือ ของที่ได้มาโดยสุจริต “เจตนาบริสุทธิ์” คือผู้ให้มีเจตนาดี ไม่ได้ให้เพราะความฉ้อฉล คดโกง หลอกลวง กลั่นแกล้ง “บุคคลบริสุทธิ์” คือ ผู้รับเป็นคนดี ไม่นำของที่ได้รับไปใช้ในทางเสื่อมเสีย

สิ่งของบางอย่างไม่ควรให้เป็นทาน เพราะเป็นอันตราย เช่น สุรายาเสพติด อาหารบูดเน่า ยานพาหนะหรือเครื่องใช้ที่ชำรุดอาจก่ออันตราย อาวุธ ภาพลามก วัตถุอันตรายเช่นยาพิษ วัตถุระเบิด หรือ ทรัพย์สินของที่ได้มาด้วยการทุจริต คดโกง



123rf free royalty

ข้อที่ 16: ปฏิบัติธรรม (ธมฺมจริยา จ :ธัมมะจริยา จะ) *Dhamma practice.*)

ธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้าและสาวก ตามความจริงที่เกิดขึ้นในโลก ตามศัพท์แปลว่าการประพฤติดี หรือ คุณความดี จริยา แปลว่าความประพฤติ ดังนั้น ธรรมจริยา จึงหมายถึง การประพฤติปฏิบัติตามคำสอนที่ดีของพระพุทธเจ้าและพระสาวก โดยการปฏิบัติ “กายสุจริต” คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดูในกาม “วจีสุจริต” คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดให้ร้าย ไม่พูดเพ้อเจ้อ “มโนสุจริต” คือไม่โลภไม่อยากได้ของคนอื่น ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความเชื่อเข้าใจในความเป็นจริง



123rf royalty free

ข้อที่ 17 สงเคราะห์ญาติ (ญาติกานณจ สงคโห : ญาติกะกา นัญจะสังคะโห Caring for extended family.)

วิธีช่วยเหลือญาติ ทำได้โดย ให้ “ทาน” เป็นเงินหรือทรัพย์สิน “ปิยวาจา” พูดเจรจาด้วยคำเหมาะสม “อิตถจริยา” ประพฤติตนเป็นประโยชน์ และ “สมานัตตตา” วางตัวเหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย ร่วมทุกข์ร่วมสุข ไม่ถือตัว

ลักษณะญาติที่ควรช่วยเหลือ คือ เมื่อยากจนหาที่พึ่งมิได้ เมื่อขาดทุนทรัพย์ในการค้าขาย เมื่อขาดยานพาหนะ เมื่อขาดอุปกรณ์ทำมาหากิน เมื่อป่วยไข้ เมื่อมีธุระ การงาน และเมื่อมีคดีหรือถูกใส่ความ



Freepix free royalty

ข้อที่ 18: ทำงานที่ไม่มีโทษ (อนวชฺชานี กมฺมานิ :อะนะวัชฺชานี กัมมานิ Blameless actions.)

งานที่ไม่มีโทษ คือ งานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่ผิดประเพณีอันดีที่เคยทำสืบต่อกันมา และไม่ผิดศีลธรรม เช่น การหลอกลวง งานที่มีโทษ และอาชีพต้องห้ามทางพุทธศาสนา ได้แก่ การค้าอาวุธ การค้ามนุษย์ การค้ายาพิษ การค้าสารเสพติด และการค้าสัตว์เพื่อนำไปฆ่า



123rf free royalty

ข้อที่ 19: ละเว้นการทำบาป (ฮารตี วีรตี ปาปา : ฮาระตี วีระตี ปาปา Avoiding unwholesomeness.)

บาปคือสิ่งที่ไม่ดี ของเสีย ความชั่ว ที่ไม่ควรทำ ได้แก่ อุกุศลกรรมบถ 10 คือ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ โลภอยากได้ของเขา คิดพยาบาทปองร้ายคนอื่น และการเห็นผิดเป็นชอบ



123rf free royalty

ข้อที่ 20: สำรวมการเสพสิ่งมีนเมาจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้
(มชชปานา จ สญญโม : มัชชะปานา จะ สญญะโม Not drinking intoxicants.)

สิ่งที่ทำให้มันเมา ได้แก่ สุรา กะแช่ กัญชา ยาบ้า ยาอี เฮโรอีน ฯลฯ
 ล้วนมีโทษอันได้แก่ ทำให้เสียทรัพย์ ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำให้เกิดโรค
 ทำให้เสียชื่อเสียง ทำให้ล้มตัวไม่รู้จักอาย และทอนกำลังปัญญา

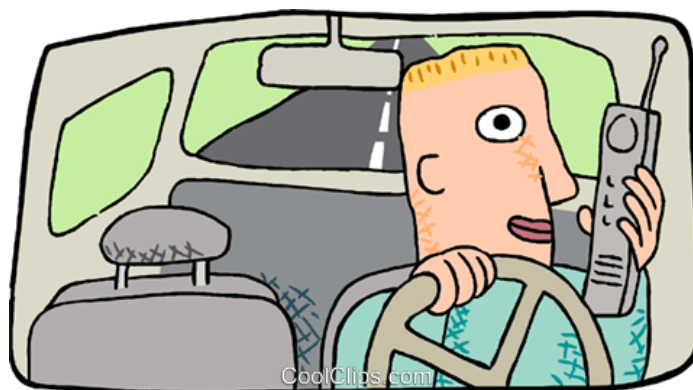


123rf free royalty

ข้อที่ 21: ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาททางธรรม (อปฺปมาโท จ ธมฺ
 เมสุ :อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ Non-recklessness in the Dhamma.)

ลักษณะ คนที่ประมาททางธรรม คือคนที่ไม่ทำเหตุดี แต่อยากได้ผลดี
 ทำตัวเลวแต่จะเอาผลดี ทำเพียงเล็กน้อยแต่จะเอาผลมาก คนที่ไม่ประมาท
 ทางธรรม จะเป็นผู้มีสติ ปฏิบัติตนในทางดี ไม่หุนหันพลันแล่น เตรียมพร้อมรับ
 สถานการณ์ฉุกเฉินและที่ไม่คาดคิด

สิ่งที่ไม่ควรประมาท ได้แก่ “ประมาทในเวลา” คือการปล่อยให้เวลา
 ล่วงเลยไปโดยไม่ทำประโยชน์ “ประมาทในวัย” คือหลงคิดว่ายังไม่แก่ชรา
 “ประมาทในความไม่มีโรค” คือปล่อยตัว ไม่ดูแลสุขภาพ เพราะคิดว่าตนเอง
 แข็งแรงไม่ป่วยง่าย “ประมาทในชีวิต” คือคิดว่าจะยังมีชีวิตต่อไปอีกนาน
 “ประมาทในการงาน” คือไม่มุ่งมั่นทำงาน หรือปล่อยให้งานคั่งค้างเหมือนดิน
 พอกหางหมู “ประมาทในการศึกษา” คือไม่สนใจหาความรู้เพิ่มเติม “ประมาท
 ในการปฏิบัติธรรม” คือการไม่ศึกษาและปฏิบัติตามศีลธรรมอันดี



CoolCLIPS Royalty free Clipart

ข้อที่ 22: มีความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ (เคารโว จ :เคารโว จะ Respect.)

สิ่งที่ควรเคารพคือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พ่อแม่ ครู และผู้มีพระคุณ



123rf Royalty free Image

ข้อที่ 23: มีความถ่อมตน (นิวาโต จ :นิวาโต จะ Humility.)

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ มีมารยาท แสดงตนอย่างสงบเสงี่ยม ไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบ เพื่อชมผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด ไม่อวดดี เย่อหยิ่งจองหอง ไม่แบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีความมานะถือตัว ไม่ยโสโอหัง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ไม่ดี้อัน ลักษณะของคนถ่อมตนนั้น จะมีกิริยาที่นอบน้อม มีวาจาที่อ่อนหวาน มีจิตใจที่อ่อนโยน คอยพิจารณาความบกพร่อง

ของตนเองแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ยังไม่เหมาะสม โทษของการอวดดีไม่ถ่อมตน คือ ทำให้เสียคน ทำให้เสียมิตร ทำให้เสียหมู่คณะ

การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นมีหลักคือ “ต้องคบกับยาณมิตร” คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกที่ควร “ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง” คือการรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา ถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ ต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ “ต้องมีความสามัคคี” คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ ตักเตือน รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล



123rf free royalty

ข้อที่ 24: มีความสันโดษ (สันตุฎฐี จ : สันตุฎฐี จะ Contentment.)

คำว่าสันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่ลำพังคนเดียว แต่หมายถึงการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ยินดีในของของตัว ลักษณะของความสันโดษเป็นดังนี้ คือ

“ยถาลาภสันโดษ” หมายถึงความยินดีในทรัพย์สมบัติตามที่มี คือมีทรัพย์สิ่งของแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น

“ยถาพลสันโดษ” หมายถึงความยินดีตามกำลัง คือ มีกำลังแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น ตั้งแต่กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังบารมี หรือกำลังความสามารถ

“ยถาสารูปสันโดษ” หมายถึงยินดีในฐานะและรูปลักษณะของตนเอง
จะมีหน้าตาสวยงามหรือไม่ จะอยู่ในตำแหน่งสูงหรือต่ำ ก็พอใจแค่นั้น



Clipart Library free royalty

ข้อที่ 25: มีความกตัญญู (กตญญูตา :กะตัญญูตา Gratitude.)

กตัญญู คือ การรู้คุณ และตอบแทน บุญคุณ ของผู้ที่เคยให้หรือช่วยเหลือกัน ยามเดือดร้อน “กตัญญูต่อบุคคล” คือคนที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนคุณ เช่น บิดา มารดา ครู ผู้บังคับบัญชา ลูกจ้าง คนขับรถ หมอ พยาบาล ทหาร แม่ครัว “กตัญญูต่อสัตว์” คือสัตว์ที่ช่วยทำงานให้ ควรเลี้ยงดูให้ดีเช่นช้าง ม้า วัว ควาย หรือหมาที่ช่วยเฝ้าบ้าน “กตัญญูต่อสิ่งของ” เช่นหนังสือที่ให้ความรู้ รถยนต์ หรือ อุปกรณ์ทำมาากินต่างๆ ที่ควรเก็บดูแลบำรุงรักษาอย่างเหมาะสม ไม่ให้ชำรุดเสียหาย จะได้ใช้การไปนานๆ



Pngaaa free royalty clipart

ข้อที่ 26: ฟังธรรมตามกาล (กาเลน ธมฺมสฺสวณํ : กาเลนะ ธัมมัสสะ
วะนัง Listening regularly to Dhamma teachings.)

เมื่อมีโอกาสด เวลา หรือตามวันสำคัญต่าง ๆ ก็ควรไปฟังธรรมจาก
พระสงฆ์หรือผู้ทรงคุณวุฒิบ้าง เพื่อสดับตรับฟัง สิ่งที่เป็นประโยชน์ในหลักธรรม
นั้น ๆ และนำมาใช้กับชีวิต เพื่อปรับปรุงตนให้ดีขึ้น

เวลาและสถานที่ ที่ควรไปฟังธรรมนั้นมีดังนี้คือ

1. วันธรรมสวนะ ก็คือวันพระ หรือวันที่สำคัญทางศาสนา
2. เมื่อมีผู้มาแสดงธรรม หรือ การฟังธรรมทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือการ
รับรู้จากสื่อต่าง ๆ
3. เมื่อมีโอกาสนั่งสมาธิ อาทิตั้งใจในวันอาทิตย์เมื่อมีเวลาว่าง หรือ
ในงานมงคล งานบวช งานกฐิน งานวัด เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้ฟังธรรมที่ดีควรมีดังนี้คือ

1. ไม่ดูแคลนในหัวข้อธรรมว่าง่ายเกินไป
2. ไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้แสดงธรรม
3. ไม่ดูแคลนในตัวเองว่าโง่ ไม่สามารถเข้าใจได้
4. มีความตั้งใจในการฟังธรรม และนำไปพิจารณา
5. นำความรู้จากการฟังธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติให้เกิดผล



ข้อที่ 27 มีความอดทน (ขงดี จ :ขันดี จะ Patience) ลักษณะของความอดทนนั้นสามารถจำแนกออกได้ คือ

1.ความอดทนต่อความลำบาก คือความลำบากที่ต้องประสบตามธรรมชาติ ซึ่งอาจมาจากสภาพแวดล้อม อากาศร้อนหนาว ฝนตก น้ำท่วม ความหิว กระจาย

2.ความอดทนต่อทุกขเวทนา คือทุกข์ที่เกิดจากสังขารของเราเอง เช่นความไม่สบายกาย การป่วยไข้ ความชรา

3.ความอดทนต่อความเจ็บใจ คือการที่คนอื่นทำให้เราต้องผิดหวัง หรือพูดจาให้เจ็บช้ำใจ ไม่เป็นอย่างที่หวัง การดูต่ำ นินทาว่าร้าย เหยียดหยาม

4.ความอดทนต่อสิ่งยั่วยวน ที่เป็นกิเลสทั้งทางใจและทางกาย อาทิ เช่น ความนึกโลภ อยากได้สิ่งของต่างๆ



GoGRAPH free royalty

ข้อที่ 28 เป็นผู้ว่าง่าย (โสจสตา :โสวะ จัสสะตา Be easily admonished.) ผู้ว่าง่ายนั้นมีลักษณะที่สังเกตได้ดังนี้คือ

1. ไม่พูดกลบเกลื่อนเมื่อได้รับการว่ากล่าวตักเตือน คือการรับฟัง ด้วยดี ไม่ใช่คอยแก้ตัว แล้วปิดประตูความคิดไม่รับฟัง

2. ไม่นิ่งเฉยเมื่อได้รับการเตือน คือการนำคำตักเตือนนั้นมาพิจารณา และแก้ไขข้อบกพร่อง

3. ไม่จับผิดผู้สั่งสอน คือการที่ผู้สอนอาจจะมีผิดพลาด ควรให้อภัยต่อผู้สอน เพราะการจับผิดทำให้ผู้สอนต้องอับอายขายหน้า

4. เคารพต่อคำสอนและผู้สอน คือการรู้จักสัมาคารวะต่อผู้สอน และเคารพในสิ่งที่ผู้สอนแนะนำ

5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน คือไม่แสดงความยโส ถือตัวว่าอยู่เหนือผู้อื่นเพราะสิ่งที่ตัวเองเป็นตัวเองมี

6. มีความยินดีต่อคำสอน คือยอมรับในคำสอน ด้วยความยินดี ไม่แสดงความเบื่อหน่ายเพราะเคยฟังมาแล้ว

7. ไม่ดี้อัน คือการไม่อวดดี คิดว่าของตัวเองนั้นผิด แต่ก็ยังดันทุรัง ทำต่อไปเพราะกลัวเสียชื่อ เสียฟอร์ม

8. ไม่ขัดแย้ง เพราะว่าการว่ากล่าวตักเตือนหรือสั่งสอนนั้น อาจเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนหรือตรงข้ามกับสิ่งที่เราทำอยู่ ควรเปิดใจให้กว้าง ไม่ขัดแย้งต่อคำสอน คำวิจารณ์นั้นๆ

9. ยินดีให้ตักเตือนได้ตลอดเวลา คือการยินดีให้มีการแสดงความคิดเห็น ตักเตือนได้โดยไม่มีข้อยกเว้นเรื่องเวลา

10. มีความอดทนต่อการเป็นผู้ถูกสั่งสอน คือการไม่เอาความขัดแย้ง ในความเห็นเป็นอารมณ์ แต่ให้เข้าใจเจตนาที่แท้จริงของผู้สอน

การทำให้เป็นคนว่าง่ายนั้นทำได้ดังนี้

1. ลดมานะของตัวเอง คือการไม่ถือดี ไม่ถือตัว ความไม่สำคัญตัวเองว่าเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ อาทิเช่นถือตัวว่าการศึกษาดีกว่าเป็นต้น
2. ละอุปาทาน คือการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น หรือถือนั่นในอำนาจกิเลสต่างๆ
3. มีปัญญาที่เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) คือการเห็นถูกเห็นควรตามหลักอริยสัจ
4. เชื่อเรื่องความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
5. เชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาป



123rf free royalty

ข้อที่ 29: ได้เห็นสมณะ (สมณานญจ ทสสนํ : สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง Sight of a True Monk.)

คำว่าสมณะแปลว่า ผู้สงบ (หมายถึงผู้อยู่ในสมณเพศ) คุณสมบัติของสมณะต้องประกอบไปด้วย 3 อย่างคือ

1. ต้องสงบกาย คือมีความสำรวมในการกระทำ รวมถึงกิริยา มารยาท
2. ต้องสงบวาจา คือการพูดจาให้อยู่ในกรอบของความพอดี มีความสุภาพสงบเสียงในคำพูดและภาษาที่ใช้ เป็นไปตามข้อปฏิบัติ ประเพณี

3. ต้องสงบใจ คือการทำใจให้สงบปราศจากกิเลสครอบงำ ไม่ว่าจะเป็น โลก โกรธ หลง หรือความพยายาบาปใด ๆ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

เมื่อเห็นสมณะแล้วควรทำอย่างนี้คือ

1. เข้าไปหา คือให้ความเคารพทักทาย เข้าไปขอคำแนะนำ ชี้แนะ
2. เข้าไปบำรุงช่วยเหลือ คือการช่วยเหลือ เพื่อแบ่งเบาภาระ
3. เข้าไปฟัง คือการรับฟังคุณธรรม หลักคำสอน
4. รับฟังรับปฏิบัติ คือการรับคำแนะนำของท่านมาปฏิบัติทำตาม



123Rf free royalty

ข้อที่ 30 สนทนาธรรมตามกาล (*กาเลน ธมฺมสากัจฉา : กาเลน ะ ฐมฺมสากัจฉา Regular discussion of the Dhamma .*)

การได้สนทนากันเรื่องธรรม ทำให้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความรู้ และได้รู้ในสิ่งใหม่ ๆ ที่เราอาจนึกไม่ถึง หรือเป็นการเผื่อแผ่ ความรู้ที่เรามีให้แก่ผู้อื่นได้ทราบด้วย ก่อนที่จะสนทนาธรรม ควรต้องพิจารณา และคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้คือ ต้องรู้เรื่องที่จะพูดดี พูดเรื่องจริง มีประโยชน์ เป็น คำพูดที่ไพเราะพูดด้วยความเมตตา ไม่พูดจาโอ้อวด หรือยกตนข่มท่าน



Shutter Stock free Royalty

ข้อที่ 31: บำเพ็ญตบะ(ตโป จ :ตะโป จะ Practising Austerities.)

ตบะโดยความหมายแปลว่า ทำให้ร้อน ไม่ว่าด้วยวิธีใด การบำเพ็ญตบะหมายถึงความถึงการสำรวมกายใจ ทำให้กิเลส คือความร้อนรุ่ม ร้อน อยากได้สิ่งต่าง ๆ หมดไป หรือเบาบางลง ลักษณะการบำเพ็ญตบะมีดังนี้

1. มีใจสำรวมในอินทรีย์ทั้ง 6 (อายตนะภายใน 6 อย่าง) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หลง ติดอยู่กับสัมผัสภายนอกมากเกินไป ไม่ให้กิเลสครอบงำใจเวลาที่รับรู้อารมณ์ผ่านอินทรีย์ทั้ง 6 (อินทรีย์สังวร)
2. การประพฤติรักษพรหมจรรย์ เว้นจากการร่วมกามกิจทั้งปวง
3. การปฏิบัติธรรม คือการเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรม ความจริงของธรรมชาติ



Shutterstock free royalty

ข้อที่ 32: ประพฤติพรหมจรรย์ (พรหมจรรย์ :พรหมจะริยัญจะ
Practising the Brahma-faring.)

คำว่าพรหมจรรย์หมายความว่าถึง การประพฤติธรรมอันประเสริฐ
ลักษณะของธรรมที่ถือว่าเป็นการประพฤติพรหมจรรย์นั้น (ไม่ใช่ว่าต้องบวชเป็น
พระ) มีอยู่ดังนี้คือ

1. ให้ทาน บริจาคทานไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ สิ่งของ เงินทอง หรือปัญญา
2. ช่วยเหลือผู้อื่นในกิจการงานที่ชอบ ที่ถูกที่ควร (เวैयाวัจมัย)
3. รักษาศีล 5 คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ทำผิดในกาม ไม่พูดปด
ไม่ดื่มน้ำเมา (เบญจศีล)
4. มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขากับคนที่เราต้องพบปะด้วยทุกคน
(อัปปมัญญา)
5. งดเว้นจากการเสพกาม (เมถุนวิริติ)
6. ยินดีในคู่ของตน คือการมีสามีหรือภรรยาคนเดียว (สทาร์สันโดษ)
7. เพียรพยายามที่จะละความชั่ว ไม่ท้อถอยในความบากบั่น (วิริยะ)
8. รักษาซึ่งศีล ๘ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ร่วมประเวณี ไม่พูดปด
ไม่ดื่มน้ำเมา ไม่บริโภคอาหารตั้งแต่เที่ยงวันเป็นต้นไป ไม่ฟ้อนรำ ขับร้อง
บรรเลงดนตรี ดูการละเล่น ใช้ของหอมหรือเครื่องประดับ ไม่นอนบนที่สูงใหญ่
หรุหรา (อุโปสถ)
9. ใช้ปัญญาเห็นแจ้งใน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (อริยธรรม)
10. ศึกษาปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ให้รู้แจ้งเห็นจริง (ไตรสิกขา)



ข้อที่ 33: เห็นอริยสัจ (อริยสัจจาทสฺสน :อะริยะสัจจาทสฺสณะ Seeing the Four Noble Truths.)

อริยสัจ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ หลักแห่งอริยสัจมีอยู่ 4 ประการ

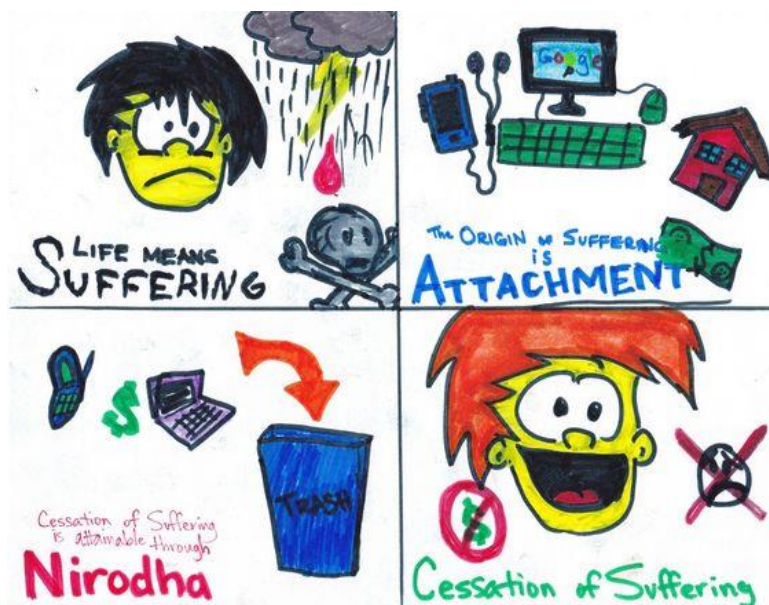
1. ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ สัตว์โลกทุกผู้ทุกนามต้องมีความทุกข์ที่เป็นอาการ หรือเกิดจากสภาพแวดล้อม คือ ความโศกเศร้า (โศกะ) ความรำพันด้วยความเสียใจ (ปริเทวะ) ความเจ็บไข้ได้ป่วย (ทุกขะ) ความเสียใจ (โทมนัสสะ) ความท้อแท้ ลึนหวัง คับแค้นใจ (อุปายาสะ) การตรอมใจ ผิดหวังจากสิ่งที่ไม่รัก (อัปปิเยหิ สัมปโยคะ) การพลัดพรากจากสิ่งรัก (ปิเยหิ วิปปโยคะ) ความหม่นหมองเมื่อปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งนั้น (ยัมปิจฉัง นลภติ)

2. สมุทัย คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ต้นตอของทุกข์ก็อยู่ที่ใจของเรา ด้วยนั่นก็คือความอยาก หรือตัณหา ๓ อย่าง คือ ความอยากได้ หมายถึงถึงอยากทุกอย่างที่นำมาสนองสัมผัสทั้ง ๕ และกามารมณ์ (กามตัณหา) ความอยากเป็น คือความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ (ภวตัณหา) ความไม่อยากเป็น คือความไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ (วิภวตัณหา)

3. นิโรธ คือความดับทุกข์ ความหลุดพ้น

4. มรรค คือข้อปฏิบัติ หรือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ มี 8 ประการคือ ความเห็นชอบ เช่นความศรัทธาในเบื้องต้นต่อหลักธรรม คำสอน (สัมมาทิฐิ) ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ มีความคิดที่ถูกต้องตามหลักธรรม (สัมมาสังกัปปะ) เจรจาชอบ คือการไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ (สัมมาวาจา) ทำการงานชอบ คือการกระทำที่ไม่ผิดหลักศีลธรรม (สัมมากัมมันตะ) เลี้ยงชีพชอบ คือการทำมาหากินในทางที่ถูก ไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น (สัมมาอาชีวะ) ความเพียรชอบ

คือการพยายามทำในสิ่งที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) ความระลึกชอบ คือมีสติตั้งมั่น
ในสิ่งที่ถูกต้อง (สัมมาสติ) จิตตั้งมั่นชอบ คือมีจิตที่มีสมาธิ ไม่วอกแวก หรือคิด
ฟุ้งซ่าน (สัมมาสมาธิ)



Pininterest

ข้อที่ 34 ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (นิพพานสัจฉิกิริยา จ : นิพพานะ
สัจฉิกิริยา จะ Attainment of Nirvana.)

คือให้เข้าใจเรื่องนิพพาน ว่านิพพาน คือ ภาวะของจิตที่ดับกิเลสได้
หมดสิ้น หลุดจากอำนาจกรรม และไม่ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอีก พ้นจาก
ความทุกข์



123rf Clipart

ข้อที่ 35 มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม (อนุสฺสส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ
ยสฺส น กมฺปต : อนุสฺสสสะ โลกะธมฺเมหิ จิตฺตัง ยัสสะ นะ กัมปะตะ *Mind free
of Worldly Vicissitudes.*)

คำว่าโลกธรรม มีความหมายถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำบน
โลกนี้ ไม่ควรมีจิตหวั่นไหวต่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ลักษณะของโลกธรรมมี
8 ประการคือ

1.การได้ลาภ และ 2.การเสื่อมลาภ เมื่อมีลาภผลก็ย่อมมีความเสื่อม
เป็นธรรมดา

3.การได้ยศ และ 4.การเสื่อมยศ เพราะเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมาทั้งนั้น

5.การได้รับคำสรรเสริญและ 6.คำดูต่ำ เกลียดชัง ที่ใดมีคนนิยม
ชมชอบ สรรเสริญเยินยอ ที่นั่นก็ย่อมต้องมีคนเกลียดชังเป็นเรื่องธรรมดา

7.การได้รับความสุขและ 8.ความทุกข์ ที่ใดมีสุขที่นั่นก็จะมีทุกข์
ตามมาด้วย



ข้อที่ 36 มีจิตไม่เศร้าโศก (อโศก : อะโศกัง Sorrowlessness.)

มีเหตุอยู่ 2 ประการที่ทำให้จิตเราต้องโศกเศร้าคือ

1.ความโศกเศร้าที่เกิดเนื่องมาจากความรัก และการพลัดพรากจาก
สิ่งอันเป็นที่รัก

2.ความโศกเศร้าที่เกิดจากความใคร่

วิธีทำให้จิตใจไม่โศกเศร้า

1.ใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เนือง ๆ ถึงความไม่เที่ยงในสิ่งทั้งหลาย และ
ร่างกายของตน

2.ไม่ยึดมั่นในตัวตน หรือความจริงยั่งยืน ในคนหรือสิ่งของว่าเป็นของ
เรา

3.ทุกอย่างในโลกเปลี่ยนแปลงทุกขณะ แม้ร่างกายของตนก็ใช้เป็น
เพียงที่อาศัยชั่วคราวเท่านั้น

4. ทุกสิ่งในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมมีการเกิดขึ้นและ
ดับไปได้เป็นธรรมดา



- ปฏิมะ คือความขัดใจ ความไม่พอใจอันทำให้อารมณ์หงุดหงิด

3. โมหะ หรือความหลง สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น

- ความเห็นผิดเป็นชอบ เช่นการไม่เชื่อในเรื่องบาป บุญ (มิจฉาทิฐิ)
- ความหลงผิด ไม่รู้ตามความเป็นจริง (โมหะ)
- การเห็นว่ามีตัวตน เช่นการเชื่อสิ่งที่เห็นด้วยตาเปล่าเท่านั้น

(สังกายทิฎฐิ)

- ความสงสัย คือสงสัยในคำสั่งสอนในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้น

ทุกข์ (วิจิกิจฉา)

- การยึดถืออย่างมกมาย เช่น การไปไหว้ต้นไม้ ขอลาภ (สึลัพพตปราคาส)
- ความถือตัว คือการสำคัญตัวเองผิดว่าเป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้

(มานะ)

- ความฟุ้งซ่าน คือการที่จิตใจออกแวก คิดไม่เป็นสาระ ไม่อยู่กับร่องกับรอย ไม่มีสมาธิ หรือการทำสมาธิไม่นิ่ง (อุทธัจจะ)

- ความไม่รู้จริง คือการที่รู้แค่ผิวเผิน หรือการที่กตัญญูเอาเอง ไม่ปฏิบัติตามหลักพระธรรม ยังไม่เกิดปัญญา (อวิชชา)



ข้อที่ 38 มีจิตเกษม (*เซม :เซม้ง Blissful Mind.*)

เกษม หมายถึงมีความสุข สบาย มีจิตเกษมก็คือมีจิตที่เป็นสุข ในที่นี้หมายถึงการละกิเลส ซึ่งเป็นเครื่องผูกมัดจิตใจ 4 ประการคือ

1. การละกามโยคะ คือการละความยินดีในกามคุณ วัตถุ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

2. การละภวโยคะ คือการละความยินดีในภพ โดยเห็นว่าทุกสิ่งไม่คงอยู่ตลอดไป

3. การละทิฏฐิโยคะ คือการละความยินดีในความเห็นผิดเป็นชอบ

4. การละอวิชชาโยคะ คือการละความยินดีในอวิชชาทั้งหลาย และความไม่รู้ทั้งหลาย โดยให้มุ่งปฏิบัติเพื่อปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง



Panotthorn Phuhual, Shutterstock ปลอดลิขสิทธิ์

แหล่งข้อมูล

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์".
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม".
- <http://www.dhammalife.com/dhamma/vocab/vocab26.htm>
- <https://www.tsemrinpoche.com/tsem-tulku-rinpoche/external-article/mangala-sutta>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Ma%E1%B9%85gala_Sutta

บทที่ 14

กีสสูตร : ขันติ โสรัจจะ

ความอดทนและสงบเสงี่ยม

(Khanti Soracca: Gentleness and forbearance)



Pixabay.com free image

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “บุคคลใด จะเป็นที่เคารพนับถือของผู้พบเห็น
อยากคบค้าสมาคมด้วย ก็เพราะคุณธรรมประจำใจ คือ ความอดทน(ขันติ) และ
ความสงบเสงี่ยม (โสรัจจะ) ซึ่งจะส่งเสริมบุคลิกลักษณะ ให้เป็นคนมีเหตุผล
หนักแน่น มั่นคง น่ารักน่าคบถือ สุภาพเรียบร้อย มีน้ำใจงาม ไม่ก่อการทะเลาะ
วิวาท สามารถรักษาสภาพปกติไว้ได้ เมื่อถูกกระทบด้วยสิ่งไม่พึงปรารถนา”

ขันติ คือ ความอดทน ทนทาน อดกลั้น ข่มใจ ยับยั้ง ไม่หยาบคาย
ถ่มถน เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ หักห้ามใจไม่ตอบโต้ ไม่ลุอำนาจความโลภ โกรธ หลง
และให้อภัยผู้เป็นต้นเหตุแห่งความไม่พอใจ(Khanti:patience, forbearance,
tolerance, endurance)

1. อดทนต่อความยากลำบากตรากตรำ เช่นความลำบากในการทำงาน
ความหนาว ความร้อน ความหิว ความอ่อนเพลีย

2. อดทนต่อความทุกข์เวทนา เช่น ความเจ็บปวดจากการบาดเจ็บหรือการป่วยไข้

3. อดทนต่อความเจ็บใจ และสิ่งไม่พอใจต่ออารมณ์ เช่น สิ่งไม่น่าพอใจที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การล่วงเกินของผู้อื่น เช่น คำจาบจ้วง คำด่าว่านินทากระแทกแดกดันที่ทำให้เจ็บใจ

4. อดทนต่ออำนาจความอยาก เช่น ความอยากได้อะไรก็อยากเป็น ความโลภ โกรธ หลง ความสนุกสนาน การได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควร

ผู้ที่ขาดขันติ อาจขาดสติเด็ดดาล ด่าว่าหรือทำร้ายผู้อื่น นำมาสู่ความเดือดร้อนต่อตนเองและสังคม

โสรัจจะ คือ ความ สงบเสงี่ยม อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่หยิ่งผยอง ลำพอง ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา และใจ ทำให้เป็นคน น่านับถือ มีวัณณธรรม (*Soracca: modesty, meekness*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๑ ธรรมสังคณีปกรณ์

<http://www.84000.org/tipitaka/read/?34/860>

บทที่ 15

สติสูตร: สติ สัมปชัญญะ

คุณธรรมเพื่อความไม่ประมาท

(Sati Sutta : Awareness, Mindful)



123rf.com Royalty free

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “การทำอะไรนั้น ต้องมีสติและสัมปชัญญะ อยู่เสมอ ทั้งการเดินก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ขณะเหยียวย้ายแลขวา ขณะ กำลังกิน ดื่ม เคี้ยว หรือลิ้มรส ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ขณะที่ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และอยู่นิ่ง หรือ ขณะที่อ อวัยวะเข้าและออก”

สติ คือความระลึก ก่อนคิด ก่อนพุด ก่อนทำ(Sati: mindfulness awareness)

สัมปชัญญะ คือ ความตระหนักรู้ชัดขณะกำลังทำ ไม่เลื่อนลอย ไม่ หลงลืม (Sampchaya : conscience conscious knowingness cognizance, clear comprehension, clarity of consciousness, awareness)

1. ตระหนักในจุดหมาย (สาตถกสัมปชัญญะ) คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ รู้ชัดว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น (*clear comprehension of purpose*)

2. ตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล (สัพพายสัมปชัญญะ) คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ - *clear comprehension of suitability*)

3. ตระหนักในงานของตน (โคจรสัมปชัญญะ) คือ รู้ตัวตระหนักชัด อยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่หน้าที่ เป็นจุดของเรื่อง ที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป - *clear comprehension of the domain*)

4. ตระหนักในตัวตนเฝ้าหาสภาวะ (อัสสมโหมสัมปชัญญะ) รู้ชัดว่าไม่หลง หรือไม่หลงใหลพัวพันเพือน คือเมื่อทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสน - *clear comprehension of non-delusion, or of reality*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๕ พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๒วิภังคปกรณ์

<http://84000.org/tipitaka/read/?35/612>

บทที่ 16

สารานิยธรรม

หลักการอยู่ร่วมกัน.ลดความขัดแย้งในสังคม

(Saraniya Dhamma : Principles on Harmony in the Groups)



ClipartLibrary, free clipart

ในสมัยพระพุทธเจ้าเมื่อราว 2,600 ปีก่อน สังคมอินเดียมีความขัดแย้งทะเลาะวิวาท จนมีการก่อสงครามรบฆ่าฟันกันรุนแรง เหมือนในสังคมไทยและโลกในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีลดความขัดแย้ง สร้างความสามัคคี โดยใช้สารานิยธรรม(ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน ไม่ริษยา ไม่ชิงดีชิงเด่นต่อกัน รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อ คือ

1. คิดให้ความเมตตา (เมตตากายกรรม) คือ มีไมตรีจิตต่อกัน ช่วยเหลือกิจธุระของสมาชิกด้วยความเต็มใจ จริงใจ แสดงกิริยาสุภาพ เคารพ นับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง (*Metta-kayakamma : friendly action*)

2. ใช้คำพูด ที่ให้ความเมตตา (เมตตาวาจากรรม) มีไมตรีจิตต่อกันทาง วาจา คือช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี มีมิตรไมตรี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ทั้งต่อหน้า และลับหลัง (*Metta-vacikamma: : friendly speech*)

3. ทำใจให้ความเมตตา (เมตตามโนกรรม) มีไมตรีจิตต่อกันอย่าง จริงใจ คือตั้งจิตปรารถนาดีต่อกัน คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตาท่าทาง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความชื่นชมยินดีต่อกัน (*Metta-manokamma : friendly thoughts*)

4. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (สาธารณโภคี) แบ่งปันสิ่งของและประโยชน์ ที่ได้รับมาอย่างยุติธรรมเสมอภาค ให้ใช้สอยบริโภคร่วมกัน ไม่เอาเปรียบ ไม่แบ่งแยกพวกเขาพวกเรา เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ประสานประโยชน์ สละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์สาธารณะส่วนรวม ไม่เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนตัวทั้งต่อหน้าและลับหลัง (*Sadharana-bhogi : sharing of gains*)

5. มีความเท่าเทียมเสมอกัน (ศีลสามัญญตา) ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ระเบียบแบบแผน ประพฤติสุจริตถูกระเบียบวินัย อย่างเสมอเท่าเทียมกัน กับเพื่อนสมาชิกทั้งหลาย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจหรือทำลายหมู่คณะ (*Sila-samannata : moral harmony*)

6. ไม่ถือมั่นเอาแต่ความคิดวิธีการของตนเป็นใหญ่ (ทิฏฐิสามัญญตา) หากจตุรร่วมหลักเลียงจุดต่าง ยอมรับในเหตุผลความคิดวิธีการของผู้อื่น ปรับมุมที่

เห็นต่างให้ตรงกัน หาข้อสรุปส่วนที่ยอมรับได้ทุกฝ่าย มีความเห็นถูกต้องดีงาม
 ในทางเดียวกัน คิดในสิ่งตรงกันคล้ายกัน ปรัชญาหารือกันด้วยเหตุผล เพื่อ
 ประโยชน์ส่วนรวม ให้ความเคารพ และให้เกียรติต่อความคิดของผู้อื่น มี
 ความเห็นร่วมกัน (*Ditthi-samannata*: *harmony of views*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๘ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๘ ปรีวาร

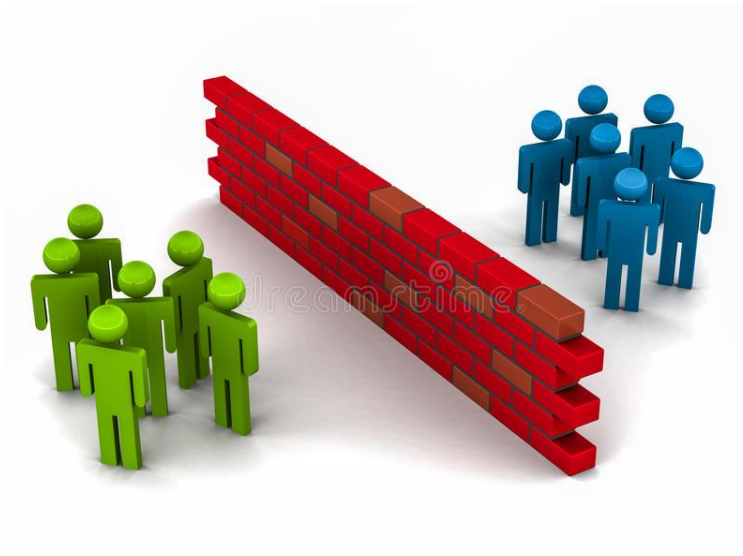
<http://84000.org/tipitaka/read/v.php?B=08&A=6308&Z=6335> (D. III, 245)

บทที่ 17

นิเวรณสูตร : นิเวรณ 5

สิ่งกีดกันที่ทำให้ไม่บรรลุถึงความดี

(Nivarana: Five Hindrances)



Dreamstime.com Royalty free

พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า “สิ่งทีกีดกันการทำความดี หรือ นิเวรณ ซึ่งจะมาครอบงำจิต ทำให้ไม่เกิดปัญญา ทำให้มีตมองไม่เห็น ปิดกั้นไม่ให้บรรลุความดี เหมือนก้อนหินที่กั้นลำน้ำมิให้กระแสน้ำไหลได้โดยสะดวก นั้น มี 5 ประเภท คือ

1. ความยินดีพอใจติดใจในกาม หลงไหลใฝ่ฝัน ในรูป รส กลิ่น เสียง ที่มาถูกต้องกาย ในกามโลกีย์ทั้งปวง (กามฉันทะ) เช่น ความใคร่ ความกำหนัด ความเพลิดเพลินหมกมุ่นในกาม (Kamacchanda: Seeking for pleasure through the five sense of sight, sound, smell, test and physical feeling, Sensory desire, hindrance of sensual desire)

2. ความพยาบาทปองร้าย (พยาปาทะ) เช่นความคิดร้าย ความไม่พอใจจากการไม่ได้สมดังปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ เหมือนคนที่ถูกทณฑ์ทรมานอยู่ มีความขุ่นเคืองแค้นใจ อาฆาต มุ่งประทุษร้าย (*Vpapada: , Feeling of hostility, resentment, hatred and bitterness, hindrance of ill will*)

3. ความท้อถอย (ถีนมีระ) คือ ความหดหู่ เชื่องซึม ขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ ไร้กำลังใจ ซบเซา หดอาลัย ไม่อีกเหิม (*Thina-middha : Half-hearted action with little of no effort or concentration, hindrance of sloth and torpor*)

4. ความคิด ฟุ้งซ่าน ร้อนใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) เช่น ความคิดซัดส่าย รำคาญใจ ไม่สงบนิ่ง (*Uddhacca-kukkucca : Restless and worry, the inability to calm the mind and focus one's energy, hindrance of restlessness*)

5. ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) เช่น ความไม่แน่ใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มใจ ไม่มั่นใจ (*Vicikiccha : Doubt, Lack of conviction or trust in one's ability ,hindrance of doubt*)

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า กามฉันทะ เหมือนน้ำที่ถูกสีย้อมผ้า พยาบาท เหมือนน้ำที่กำลังเดือด ถีนมีระ เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุมอยู่ อุทธัจจะกุกกุจจะ เหมือนน้ำที่เป็นคลื่น วิจิกิจฉา เหมือนน้ำที่มีโคลนตม เมื่อน้ำในสระแห่งใด มีสีย้อมผ้า มีฟองน้ำเดือด มีจอกแหนปกคลุมอยู่ มีคลื่น หรือมีโคลนตมอยู่ น้ำในสระนั้นย่อมไม่ใส มองไม่เห็นใต้น้ำโดยสะดวก

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=19&A=2941&Z=2967>

บทที่ 18

สังคหสูตร: สังคหวัตถุ 4

หลักการครองใจคน

(Sangahavatthu_: four ways of being inclusive)



Clipart Library free royalty

สังคหวัตถุ แปลว่า วัตถุแห่งการสงเคราะห์กัน, เครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกันในสังคม หมายถึง หลักในการยึดเหนี่ยวใจกันไว้ วิธีทำให้คนรัก เป็นหลักการสังคมสงเคราะห์ ซึ่งเป็นเครื่องประสานใจและเหนี่ยวรั้งใจคนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ และทำให้อยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน เหมือนสลักเพลาควบคุมรถที่แล่นไปอยู่ได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องสังคหวัตถุ 4 ตอน สังคหสูตร ว่า

“ทานญจ เปยฺยวชฺชญจ อตฺถจริยา จ ยา อิธ

สมานตตฺตา จ ธมฺเมสุ ตตฺถ ตตฺถ ยถารหํ”

“การให้ทาน พุดจาไพเราะ ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ และความเป็นผู้มีตนสม่ำเสมอในธรรมทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ควรกระทำ” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/32/51)

1. ทาน คือการให้และเสียสละ (*Dana: Giving, Being Kind, Generosity*)
2. ปิยวาจา คือการเป็นผู้ใช้วาจาน่ารัก ใช้คำพูดไพเราะที่ดีมีประโยชน์ (*Piyavaca: Kind Speech, amicable speech, polite words*)
3. อรรถจริยา คือการประพฤติประโยชน์ ช่วยเหลือ (*Atthacariya: Helpful action, Taking care, Beneficial actions*)
4. สมานัตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ มีความสม่ำเสมอ เป็นกันเอง (*Samanattata: Equality, participation, putting oneself in communion with others ,not taking advantage of others, Impartially*)

ถ้าผู้ใดมีธรรมทั้ง 4 ข้อดังกล่าว ก็จะเป็นบัณฑิต เป็นใหญ่ และน่าสรรเสริญ ถ้าผู้ใดไม่มีธรรมทั้ง 4 ข้อดังกล่าว ก็ไม่ควรนับถือผู้นั้น

การทำตนให้เป็นที่รักอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ต้องรู้จักการให้และแบ่งปัน รู้จักพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ พูดให้เกิดกำลังใจ ส่งเสริมสนับสนุนการทำความดี ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดความสามัคคี รู้จักทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นและส่วนรวม และรู้จักวางตนให้เสมอต้นเสมอปลาย ไม่ลืมหืมเมื่อเป็นใหญ่

การให้ทานมี 3 ประเภท คือ

1. อามิสทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค ที่พักอาศัย บ้าน ที่ดิน เงินทอง หรือบริการต่างๆ (*Amisa Dana: The gift of material things*)

2.ธรรมทาน คือการให้ที่ไม่เป็นวัตถุสิ่งของ ได้แก่ ให้สติ ให้ธรรมะ สอนคุณธรรม ให้กำลังใจ ให้วิชาความรู้ ช่วยดึงออกจากหนทางที่ผิด (วิทยาทาน) (*Dharma dana : the gift of truth*)

3.อภัยทาน คือ การช่วยดูแลรักษาชีวิต ช่วยคนหรือสัตว์ในภาวะ ยากลำบาก ช่วยสิ่งมีชีวิตออกจากที่คุมขัง และการยกโทษให้ โดยไม่พยายาบท จองเวร ซึ่งเป็นทานที่ให้ได้อย่างยาก โดยเฉพาะการให้อภัยศัตรูหรือผู้ที่ทำร้ายตน อย่างสาหัส (*Abhaya dana: the gift of life*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต

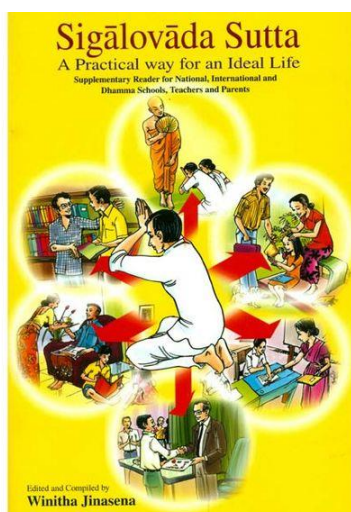
<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=21&A=863&Z=876>

บทที่ 19

สิงคาลกสูตร 1 : ทิศ 6

บุคคลที่ควรบูชา 6 ประเภท

(Sigalovada Sutta 1 : The Layperson's Code of Discipline , Six Directions)



Buddhanet.net

เช้าวันหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าเสด็จฯ บิณฑบาตที่กรุงราชคฤห์ ทรงเห็นชายหนุ่มลูกเศรษฐีคนหนึ่งชื่อ สิงคาลกะ กำลังกราบไหว้ทิศทั้ง 6 คือ ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องขวา ทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน พระพุทธเจ้าจึงทรงถามว่า สิงคาลกะกำลังทำอะไรอยู่ แล้วได้รับคำตอบว่า กำลังไหว้ทิศทั้ง 6 ตามคำสั่งของบิดาก่อนที่บิดาจะเสียชีวิต

พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่า ชาวพุทธเขาไม่ไหว้บูชากันแบบนี้ สิงคาลกะถามว่า แล้วชาวพุทธไหว้ทิศทั้ง 6 กันอย่างไร? พระพุทธเจ้า ทรงตอบว่า ทิศ 6 คือ บุคคล 6 ประเภทที่ควรไหว้ เคารพบูชา คือ

1. ทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดา และบุตรธิดา (Parents) โดยบุตรธิดาควรบำรุงบิดามารดาด้วยการเลี้ยงดูท่านอย่างเหมาะสมเพื่อตอบแทนที่ท่านเลี้ยงเรามาตั้งแต่เด็ก ช่วยเหลือทำางานของท่าน ดำรงวงศ์ตระกูล ประพฤติตนให้สมกับเป็นทายาท และ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อท่านล่วงลับไป สิ่งที่บิดามารดาควรทำต่อบุตรธิดา คือ ห้ามปรามไม่ให้ทำความชั่วและทำความดี ให้การศึกษาศิลปวิทยา หากคู่ครองที่เหมาะสมให้ และยกทรัพย์สินสมบัติให้เมื่อถึงเวลาสมควร

2. ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์ (Teachers) ที่สั่งสอนวิชาความรู้ โดยศิษย์ควรแสดงความเคารพด้วยการลุกยืนต้อนรับเมื่อเห็นครูเข้ามา เข้าไปหาเพื่อรับใช้ทำงาน ตั้งใจเล่าเรียน อย่างจริงจังด้วยความเคารพ ส่วนครูอาจารย์ควรปฏิบัติต่อศิษย์ โดยแนะนำให้เป็นคนดี สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ถ่ายทอดวิชาให้หมดสิ้นไม่หวงแหน ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ และสร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ โดย ใช้วิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้ศิษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต และปกป้องศิษย์ให้พ้นจากความชั่วร้าย

3. ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามีภรรยา (Spouse) โดยสามีควรยกย่องให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่น ซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่และหน้าที่ดูแลบ้านให้ของขวัญในโอกาสที่สมควร ส่วนภรรยา ควรรับหน้าที่ดูแลบ้านเรือนให้เรียบร้อย สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่าย ไม่นอกใจ ดูแลทรัพย์สินสมบัติที่สามีหามา และขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

4. ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ เพื่อนผู้เป็นมิตรสหาย (Friends) โดยช่วยเหลือเผื่อแผ่แบ่งปันให้มิตรผู้ขาดแคลนยากลำบาก ใช้วาจาสุภาพมีน้ำใจต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลรักษาผลประโยชน์ของมิตร ทำตนเสมอ ร่วมทุกข์ร่วมสุข ซื่อสัตย์จริงใจเห็นอกเห็นใจต่อกัน เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกันมิให้

หลงผิด ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อนไม่ให้สูญหาย เป็นที่พึ่งได้ในคราวมีภัย ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก นับถือตลอดวงศ์ญาติของมิตร

5. ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกน้อง กรรมกร บริวาร คนรับใช้ (Servants)

โดยจัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับความสามารถ ให้ค่าจ้างและความ เป็นอยู่ให้คุ้มกับงาน จัดสวัสดิการดูแลรักษาเวลาเจ็บไข้ แบ่งปันของกินรส แปลกประหลาด และให้มีเวลาหยุดพักผ่อนตามสมควร ส่วนลูกน้องก็ควร ตื่นเช้าเริ่มทำงานก่อนนาย เลิกทำงานทีหลังนาย ถือเอาแต่ของทีนายให้ ขยันทำงานให้เรียบร้อยด้วยความซื่อสัตย์ นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่ รักษาชื่อเสียงของนาย

6. ทิศเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์ นักบวช (Ascetics) ด้วยการปฏิบัติ

ตามคำสอน ต้อนรับให้ความเคารพ เกื้อกูลสงเคราะห์ด้วยปัจจัย 4 ส่วน พระสงฆ์ก็ต้องสอนให้ทำความดี ห้ามปรามการทำความชั่ว อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี ให้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟัง ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง และ ชี้ทางไปสู่ความสุขความเจริญ

วิธีเคารพบูชาทิศทั้ง 6 กระทำได้โดย ละความชั่ว ที่กระทำด้วยความรัก ด้วยความกลัว และด้วยความหลง คือ เว้นการทำชีวิตให้ตกลง (ปาณาติบาต) เว้นจากการถือเอาสิ่งที่เป็นของไม่ให้เป็น (อทินนาทาน) เว้นจากการ กล่าวเท็จ (มุสาวาท) และเว้นจากทำสิ่งชั่วร้ายเศร้าหมอง(กรรมกิเลส)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๓ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=11&A=3923&Z=420>

บทที่ 20

สิงคาลกสูตร2 : อบายมุข

ทางเสื่อมของมนุษย์

(Sigalovada Sutta 2 : The Layperson's Code of Discipline, Cause of ruin)



Stock.adobe.com free trial

พระพุทธเจ้าทรงสอนชายหนุ่มลูกเศรษฐีที่ชื่อ สิงคาลกะ ถึงทางเสื่อมของมนุษย์ และทางรั่วไหลของทรัพย์สิน (Channels for dissipating wealth) เกิดจากอบายมุข 6 อย่าง คือ เสพสิ่งมีนเมา สารเสพติด (Indulgence in toxicants which cause infatuation and heedlessness) , เทียวไปในเวลาไม่สมควร (Sauntering in streets at unseemly hours) , มัวเมาในมหรสพ ร้องรำทำเพลง (Frequenting theatrical shows, habitual partying) , เล่นการพนัน (Indulgence in gambling which cause heedlessness) , คบคนชั่วเป็นมิตร (association with evil companions) และความเกียจคร้านในการทำงาน (Habit of idleness)

โทษของการเสพลึงมีนเมา หรือสิ่งเสพติด คือ

- 1.เสียเงินไปซื้อสิ่งมีนเมา เช่น เหล้า และสารเสพติด
- 2.เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- 3.เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
- 4.เป็นเหตุให้เสื่อมเสียชื่อเสียง
- 5.เป็นเหตุให้ไม่รู้จักละอาย
- 6.เป็นเหตุทอนกำลังปัญญาของตนเอง

โทษของการพนัน คือ

- 1.ผู้ชนะย่อมก่อเวร
- 2.ผู้แพ้ย่อมเศร้าโศกเสียดายทรัพย์สินที่สูญเสียไป
- 3.ความลดน้อยของทรัพย์สินในปัจจุบัน
- 4.ไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำของคนเล่นการพนัน
- 5.ถูกมิตรอมตย์หมิ่นประมาท
- 6.ไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย เพราะจะไม่สามารถเลี้ยงครอบครัวได้

โทษของการเที่ยวไปในเวลาไม่สมควร คือ

- 1.ไม่คุ้มครองรักษาตนเอง เพราะอาจไปพบศัตรู คนร้าย สัตว์ร้ายหรือขวากหนาม
- 2.ไม่คุ้มครองรักษาบุตรภรรยา
- 3.ไม่คุ้มครองรักษาทรัพย์สินสมบัติ
- 4.เป็นที่ระแวงของผู้อื่นว่าจะไปทำการไม่เหมาะสม

5.มักพูดไม่จริง

6.ได้รับความลำบากจากความทุกข์อันมาก

โทษของการมัวเมาในการดูการละเล่นมหรสพ คือ ทำให้ต้องทิ้งงานเสียเวลาทำมาหากินทำไร่นา และไม่มีเวลาดูแลครอบครัว

- 1.เมื่อมีการเดินรำที่ไหนต้องไปที่นั่น
- 2.เมื่อมีการร้องเพลงที่ไหนต้องไปที่นั่น
- 3.เมื่อมีการเล่นดนตรีที่ไหนต้องไปที่นั่น
- 4.เมื่อมีการขับเสภา หรือการบรรยาย เล่าเรื่อง ที่ไหนต้องไปที่นั่น
- 5.มีการปรบมือที่ไหนต้องไปที่นั่น
- 6.มีเถิดเทิง ตีกลอง ที่ไหนไปต้องที่นั่น

โทษของการคบคนชั่วเป็นมิตร คือ

- 1.นำให้เป็นนักเลงการพนัน
- 2.นำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้
- 3.นำให้เป็นนักเลงเหล้า
- 4.นำให้เป็นคนหลงผู้อื่นด้วยของปลอม
- 5.นำให้เป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า
- 6.นำให้เป็นนักเลงหัวไม้

โทษของความเกียจคร้านคือ คือ

- 1.มักอ้างว่าอากาศหนาวนัก แล้วไม่ทำงาน
- 2.มักอ้างว่าอากาศร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน
- 3.มักอ้างว่าเวลาเย็นแล้ว แล้วไม่ทำงาน
- 4.มักอ้างว่ายังเข้าอยู่ แล้วไม่ทำงาน
- 5.มักอ้างว่าหิวนัก แล้วไม่ทำงาน
- 6.มักอ้างว่ากระหายน้ำนัก แล้วไม่ทำงาน

อบายมุข 6 อย่างดังกล่าวเป็นช่องทางแห่งความเสื่อม ทำให้รายได้
ที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น และรายได้ที่เกิดขึ้นแล้วสิ้นเปลืองเสื่อมสูญไป

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓ ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=11&A=3923&Z=4206>

บทที่ 21

สังคาลกสูตร 3, สุตตมิต

มิตรแท้ เพื่อนดีที่ควรคบ

(Sigalovada Sutta 3 : The Layperson's Code of Discipline True Friends)



Clipart Library free download

พระพุทธเจ้า ทรงสอนว่า คนเราควรรู้จักเลือกเพื่อนว่าคนไหนควรคบ และคนไหนไม่ควรคบหาสมาคมด้วย คำว่า มิตรหมายถึง ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ประารถนาดีต่อกัน มีความเมตตา ทั้ง ทางกาย วาจา ใจ ต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ผู้ที่ควรคบหาสมาคม หรือมิตรแท้ (สุตตมิต) มี 4 ประเภทคือ มิตรมีอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะนำประโยชน์ มิตรมีความรักใคร่

มิตรแท้ คือผู้ที่คอยตักเตือนให้กระทำความดี มิให้กระทำความชั่ว เป็นห่วงเป็นใยทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมื่อประสบเคราะห์กรรมก็คอยช่วยเหลือ ด้วยความเห็นใจเมื่อถึงคราวจำเป็น คอยปลอบโยนให้คลายทุกข์ รักษา ความลับ ให้คำปรึกษาและชักจูงไปในทางที่ถูก

1.มิตรมีอุปการะ (อุปการกะ) ได้แก่ เพื่อนที่คอยคุ้มครองป้องกัน เป็นที่พึ่งได้ (*Uparaka: The Helpful Friend*)

- ป้องกันเพื่อนผู้ประมาท คือ ตักเตือนก่อนที่เพื่อนจะทำสิ่งผิดพลาด
- รักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อนผู้ประมาทแล้ว คือช่วยรักษาเงินทองสิ่งของของเพื่อนที่ทำผิดพลาดไปแล้ว
- เมื่อมีภัยเป็นที่พึ่งได้ คือ คอยคุ้มครองช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีภัยอันตราย
- ช่วยออกทรัพย์เกินกว่าที่ออกปาก คือให้เงินช่วยเหลือมากกว่าที่ขอร้อง

2.มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ (สมานสุขทุกขตา) ได้แก่ เพื่อนที่อยู่เรียงเคียง ไหล่ เมื่อมีความสุขก็สุขด้วยกัน เมื่อมีความทุกข์ก็ทุกข์เสมอด้วยกัน (*Samanasukhadukkha: The Constant Friend ,the friend in good time and bad, the man who is in weal and woe.*)

- บอกความลับของตนแก่เพื่อน คือ เปิดเผยสิ่งที่ปกปิดของตนแก่เพื่อน
- ปกปิดความลับของเพื่อน คือไม่เปิดเผยสิ่งที่เพื่อนไม่ต้องการให้คนอื่นรู้
- ไม่ละทิ้งในยามอันตราย คือ เมื่อเพื่อนอยู่ในอันตรายก็ไม่หลีกหนี
- แม้ชีวิตก็อาจสละได้ คือ ยอมเอาชีวิตเข้าแลกแทนเพื่อนได้

3.มิตรแนะประโยชน์ (อัทธักขายี) ได้แก่ เพื่อนที่คอยแนะทางที่ดี (*Atthakkayi: The Friend of Wise*)

-ห้ามไม่ให้ทำชั่ว คือ คอยตักเตือนห้ามปรามเพื่อน ไม่ให้ทำในสิ่งผิด เพราะความไม่รู้หรือความประมาท ให้เพื่อนรังเกียจความชั่วและเกรงกลัวต่อ ผลการถูกลงโทษจากการทำความชั่ว

-แนะนำให้ทำความดี คือ คอยบอกเล่าชักชวนให้ทำคุณความดี ทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

-ให้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ คือ เล่าสิ่งดีที่เพื่อนไม่เคยรู้ ให้ได้ฟังได้รู้

-บอกทางสวรรค์ให้ คือ บอกวิธีดำเนินชีวิตสู่อนาคตอันรุ่งเรือง

4.มิตรมีน้ำใจรักใคร่ (อนุกัมปะ) ได้แก่ เพื่อนที่มีความสนิทสนม มี ความรักชอบพอกัน (*Anukampaka : The Sympathetic Friend.*)

-เมื่อเพื่อนมีความทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน คือ เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ไม่ว่าทางใด ก็เป็นห่วง ช่วยเหลือ ช่วยแก้ปัญหา ทั้งทางกาย วาจา และใจ

-เมื่อเพื่อนมีความสุขก็สุขด้วยกัน คือ เมื่อเพื่อน มีความสุข ความเจริญ ไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ก็ร่วมมีความสุข พลอยยินดีกับเพื่อนด้วย ไม่อิจฉาริษยาในความสุขของเพื่อน

-ยับยั้งผู้ที่ติเตียนเพื่อน คือ หากมีคนอื่นติเตียนเพื่อน ไม่ว่าต่อหน้า และลับหลัง ก็ช่วยพูดจาชี้แจงห้ามปราม เพื่อป้องกันลดความเสียหายของเพื่อน

-สนับสนุนคนที่สรรเสริญเพื่อน คือ เมื่อมีใครชมเชยยกย่องเพื่อน ก็เข้าไปสนับสนุน

มิตรแท้เหล่านี้ ควรคบหาให้สนิทสนม เพราะสามารถพึ่งพาอาศัยกัน ในคราวยากลำบาก คราวจำเป็น เมื่อมีภัยอันตราย

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๓ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค . ที.ปา.๑๑/๑๙๒/๒๐๑.

<http://www.84000.org/tipitaka/read/?11/192/201>

https://www.mahidol.ac.th/budsir/Part2_3.htm

บทที่ 22

สิงคาลกสูตร 4, มิตตปฏิกูรปก์

มิตรเทียม, เพื่อนที่ไม่ควรคบ

(Sigalovada Sutta 4 : Fake Friends, False Friends)



Canstockphoto royalty free illustration

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “มิตรเทียม หรือ เพื่อนจอมปลอม ที่ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล ไม่ควรคบหาสมาคมสนิทสนมด้วย มี 4 ประเภทคือ คนปกอลอก คนดีแต่พูด คนหัวประจบสอพลอ และ คนที่ชวนในทางเสียหาย”

1. คนปกอลอก (อัญญทัตถุหระ) หมายถึง คนที่เอาแต่ของเพื่อนฝ่ายเดียว คิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่คิดช่วยเหลือเพื่อน ไม่ควรคบหรือเข้าใกล้ (*Harajana : the taker, The out-and-out robber*) มีลักษณะ คือ

- 1.1 คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- 1.2 ยอมเสียให้น้อยโดยหวังจะเอาให้มาก
- 1.3 เมื่อตัวเองมีภัย จึงจะมาช่วยทำกิจของเพื่อน
- 1.4 คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของตนเอง

2. คนดีแต่พูด (วจีบรม) (*Vaciparama : the talker*)

มีลักษณะคือ

- 2.1 ชอบเก็บเอาเรื่องที่ผ่านมาแล้วมาพูดคุย
- 2.2 อ้างเอาสิ่งยังไม่มีมาพูดคุย
- 2.3 ช่วยเหลือด้วยสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น
- 2.4 ฟังไม่ได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

3. คนหัวประจบ (อนุปิยาภณี) (*anupiyabhani: the flatterer*) มี

ลักษณะคือ

- 3.1 เมื่อเพื่อนจะทำความชั่วก็คล้อยตาม
- 3.2 เมื่อเพื่อนจะทำความดีก็คล้อยตาม
- 3.3 เมื่ออยู่ต่อหน้าก็พูดสรรเสริญเพื่อน
- 3.4 เมื่ออยู่ลับหลังก็พูดนินทาเพื่อน

4. คนชวนในทางเลวทราม (อปายสหาย) (*Apayasahaya: the*

spender) มีลักษณะ คือ

- 4.1 ชักชวนดื่มน้ำเมา
- 4.2 ชักชวนไปเที่ยวในเวลาที่ไม่เหมาะสม
- 4.3 ชักชวนให้มัวเมาในการดูการละเล่น
- 4.4 ชักชวนไปเล่นการพนัน

มิตรเทียมเหล่านี้ ควรหลีกเลี่ยง ในการคบหาสมาคม ถ้าจำเป็นก็ไม่ควรให้ความสนิทสนมมากนัก เหมือนกับการหลีกเลี่ยง ไม่ใช่เส้นทางที่มีภัยอันตราย

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓ ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค

http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_item/r.php?B=11&A=3923

บทที่ 23

จุนทสูตร1: อกุศลกรรมบถ 10

ต้นเหตุของความชั่วร้าย

(Akusalakammappatha, course of action for disadvantageous actions)



Free PNG Messy ClipArt

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของนายจุนทะ ลูกช่างทำเครื่องเงิน ไกล่เมืองปาวา ทรงถามนายจุนทะว่า ชอบความสะอาดของใครบ้าง นายจุนทะ ตอบว่า ชอบความสะอาดของพราหมณ์ชาวปัจฉาภูมิ ที่อยู่ทางทิศตะวันตก ที่หัวหมอน้ำ คล้องพวงมาลัย บูชาไฟ ลงอาบน้ำเป็นประจำ และตอนเช้าเมื่อตื่นนอนแล้วจะใช้มือแตะหญ้าเขียวหรือมูลวัวสด หรือบูชาไฟ หรือบูชาพระอาทิตย์ หรือ อาบน้ำสามครั้งต่อวัน

พระพุทธเจ้าทรงให้ความเห็นว่า ความสะอาดของชาวพุทธ มิใช่ เช่นเดียวกับพราหมณ์ชาวปัจฉาณุมิ แต่ต้องหลีกเลี่ยงความไม่สะอาด หรือความชั่วร้าย ทางกาย (กายทุจริต) 3 อย่าง ความไม่สะอาดทางวาจา (วจีทุจริต) 4 อย่าง และความไม่สะอาดทางใจ (มโนทุจริต) 3 อย่าง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

1. ความไม่สะอาดทางกาย: (Impurity in Body) 3 อย่างคือ

1.1 การฆ่าทำร้าย (ปาณาติบาต) เช่น ทบตี ทรมาณคนหรือสัตว์
(*Panatipati: Killing or destroying any living being*)

1.2 การลักขโมย (อทินนาทาน) คือการยึดถือสิ่งของที่ไม่ให้มาเป็นของตน (*Adinnadayi: Stealing, Theft*)

1.3 การประพฤติดิฉิตในกาม (กาเมสุมิจฉาจาร) คือกระทำความผิดทางเพศ ต่อคนหรือสัตว์ที่มีเจ้าของหวงแหน (*Kamesumicchacari: unlawful sexual intercourse, falls into a conduct with a woman who is protected.*)

2. ความไม่สะอาดทางวาจา (Impurity in Speech) 4 อย่างคือ

2.1 การพูดโกหก (มุสาวาท) กล่าวคำที่เป็นเท็จ เช่น เมื่อรู้บอกว่าไม่รู้ เมื่อไม่รู้บอกว่ารู้ (*Musavadi: lying*)

2.2 การพูดที่ทำให้แตกแยก ส่อเสียด (ปิสุณาวาจา) คือ การพูดหรือทำการยุยงคนที่สามัคคีกัน รักกัน ให้แตกแยกกัน การกล่าวคำหมิ่นประมาท เหน็บแนม ถากถาง เย้ยหยันให้ผู้อื่นเสียใจ อับอาย (*Pisunavaco: slandering*)

2.3 การพูดคำหยาบคาย (ผรุสวาจา) คือ คำพูดที่ทำให้คนอื่นเกลียดความโกรธ (*Pharusavaco: rude speech*)

2.4 การพูดเพ้อเจ้อ (สัมผัปปลาปะ) คือการ ชุบชิบะนินทา พูดเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง (*Samphappalapa : gossip, talking nonsense*)

3. ความไม่สะอาดทางใจ (Impurity in Mind) 3 อย่างคือ

3.1 ความโลภอยากเอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน (อภิชฌา) (*Abhijjhalu: covetousness*)

3.2 การคิดปองร้าย (พยาบาท) การคิดร้ายที่ทำให้คนหรือสัตว์อื่นถูกทำลายเสียหายพินาศ (*Byapanna-citto: ill will*)

3.3 การมีความเห็นที่ผิดจากความดีงามถูกต้อง (มิจฉาทิฐิ) เช่น การคิดว่าการทำดีแล้วจะได้ชั่ว การทำชั่วแล้วจะได้ดี บาปกรรมไม่มี คนทำดีไม่มีในโลกนี้ (*Micchacittthiko : wrong views*)

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “คนที่ไม่มีความสะอาด 10 อย่างนี้ ถึงแม้เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนตอนเช้าแล้ว แม้จะเอามือแตะหญ้า แตะมูลโค บูชาไฟ บูชาพระอาทิตย์ ลงอาบน้ำ 3 ครั้ง ทั้งเช้ากลางวันเย็นแล้ว ก็ยังเป็นคนไม่สะอาดอยู่ดี”

วิธีทำความสะอาดแบบพระพุทธเจ้าคือ “ต้องขจัดสิ่งชั่วร้ายทั้ง 10 อย่างดังกล่าวออกจากใจของตนเองให้ได้”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๖ อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาตจุนทสูตร D.III 269, 290; A.).264.ที่ปา. 11/359/284; 470/337; อจ.ทสก. 24/165/285.)

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=24&A=6275&Z=6419>

บทที่ 24

จุนทสูตร 2 : กุศลกรรมบถ 10

วิธีทำความดี เพื่อนำสู่ความเจริญ

(Kusala-kamma-patha: Wholesome course of action, righteous conducts)



GoGraph Royalty free Clipart

พระพุทธเจ้าทรงสอนนายจุนทะว่า หนทางหรือวิธีที่จะทำความสะอาดกาย วาจา ใจ ของชาวพุทธ อย่างสุจริต เพื่อนำสู่ความสุขความเจริญ ประกอบด้วย 10 วิธีคือ

1. ความสะอาดทางกาย (Purity in Body) 3 อย่าง

1.1 เว้นจากการทำลายหรือเบียดเบียนชีวิต (ปาณาติปาตา เวรมณี) คือไม่ฆ่า ไม่ทรมาน ทบ ตี ไม่เบียดเบียนคนหรือสัตว์ วางอาวุธ มีความกรุณา มีความเอ็นดู ช่วยเหลือเกื้อกูลคนและสัตว์ทั้งหลาย
(Panatipata: avoidance of killing and injuring living beings.)

1.2 เว้นจากการถือของที่เจ้าของมิได้ให้โดยการขโมย (อทินนาทานาเวรมณี) คือไม่ลักขโมยเบียดเบียนทรัพย์สินที่หวงแหนของคนอื่น ที่เจ้าของไม่ได้ให้ (*Adinnadana: not stealing, refrain from taking that which is not given.*)

1.3 เว้นจากการประพฤติดุสิตในกาม: (กาเมสุมิจฉาจาราเวรมณี) คือ ไม่ประพฤติดุสิตล่วงละเมิดทางเพศต่อคนหรือสัตว์ที่มีผู้หวงห้าม (*Kamesumicchacara: no adultery, refrain from excessive sensuality*)

2. ความสะอาดทางวาจา (Purity in Speech) 4 อย่าง

2.1 เว้นจากการพูดเท็จ (มุสาวาทา เวรมณี) คือ ไม่พูดโกหกหลอกลวง ทั้งที่รู้ เพื่อประโยชน์ของตนหรือผู้อื่น หรือโดยอามิสสินจ้าง เมื่อรู้ก็บอกว่ารู้ เมื่อไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ (*Musavada: avoidance of lying, refrain from false and harmful speech.*)

2.2 เว้นจากการพูดส่อเสียดให้คนแตกแยกกัน (ปิสุนายาวาจา เวรมณี) ไม่ยุแหยงให้คนทะเลาะกัน ส่งเสริมให้คนสมัคปรองดองกัน (*Pisunacaca: no slandering, refrain from backbiting.*)

2.3 เว้นจากการพูดคำหยาบ (ผรุสฺสยาวาจา เวรมณี) โดยกล่าววาจาที่มีประโยชน์ ใช้คำสุภาพอ่อนหวาน (*Pharusavaca: no rude speech, refrain from harsh or abusive speech.*)

2.4 เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ (สมพฺพปลาปา วาจา เวรมณี) โดยไม่ซุบซิบนินทาเรื่องที่ไร้ประโยชน์ พูดแต่เรื่องจริงในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมแก่เวลา และสถานที่ พูดแต่สิ่งที่มีหลักฐานยืนยันได้ (*Samphappalapa : no gossip, refrain from useless or meaningless conversation.*)

3. ความสะอาดทางใจ (Purity in mind) 3 อย่าง

3.1 ไม่คิดเฟื่องเลี้ยงอยากได้ของคนอื่น (อนภิชฌา โหติ) ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภ ไม่อยากได้สิ่งที่เจ้าของหวง (*Anabhijha: unselfishness*)

3.2 ไม่คิดร้ายพยาบาทต่อผู้อื่น (อพฺพยาปาโท โหติ) หวังดี มีจิตเมตตา กรุณา (*Avyapada : good will, non-illwill*) .

3.3 ไม่คิดทำในสิ่งที่ผิด (สมมตวิภูฏิกโก โหติ) มีความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง_เชื่อว่าทำดีแล้วจะต้องได้รับผลในทางที่ดี เชื่อว่าทำชั่วแล้วจะได้รับผลในทางร้าย (*Samma ditthi : Right views, Right Understanding, Not having a wrong vision*)

พระพุทธเจ้าทรงสอนนายจุนทะต่อไปว่า “ เมื่อบุคคลใดมีความสะอาดทางกาย วาจา ใจ ตามกุศลกรรมบถ 10 อย่างดังกล่าวแล้ว เมื่อลูกจากที่นอนตอนเช้า ถึงแม้จะไม่เอามือแตะหญ้า ไม่บูชาไฟ ไม่บูชาพระอาทิตย์ ไม่อาบน้ำวันละ 3 ครั้ง ก็ถือว่าเป็นผู้มีความสะอาด ในทางของพุทธศาสนา ”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๖ อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาตจุนทสูตร D.III 269, 290; A.).264.ที่ปา. 11/359/284; 470/337; อง.ทสก. 24/165/285.)

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=24&A=6275&Z=6419>

บทที่ 25

พาลบัณฑิตสูตร

ลักษณะของคนพาลที่ไม่ควรคบและบัณฑิตที่ควรคบ

(Bala-pandita Sutta : To recognize the Fool and the wise person)



123rf Royalty free Cliparts

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ใน “มงคล 36 ประการ” ข้อหนึ่งว่า อย่าคบคนพาล (อเสวนา จ พาลานํ) และทรงอธิบายใน “พาลบัณฑิตสูตร” ว่าคนพาลมี 3 จำพวก คือ พวกที่คิดชั่ว พวกที่พูดชั่ว และ พวกที่ทำชั่ว

คนพาล มักเป็น คนที่ฆ่าหรือทรมาณสิ่งมีชีวิต มักยึดเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ มักประพฤติดูในกามต่อผู้มีเจ้าของหวงแหน มักพูดเท็จ มักประมาทเพราะเสเพลสิ่งมีนเมา คนพาลมักกระทำความผิดต่อกฎหมายจนถูกลงโทษ จำคุก โขยตีทรมาน หรือ ประหารชีวิต เมื่อมีชีวิตอยู่ คนพาลจะทำความชั่ว ความร้าย ความเลว ประพฤติดูด้วยกาย วาจา ใจ ดังนั้น “จงอย่าคบค้าสมาคม หรือพูดคุยกับคนพาล”

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ลักษณะเครื่องหมาย เครื่องอ้าง ว่าเป็น พาลของคนพาล มี 3 อย่าง คือคนพาล มักคิดความคิดที่ชั่ว มักพูดคำพูดที่ชั่ว และมักทำการกระทำที่ชั่ว สิ่งที่คนพาลทำ คือ กายทุจริตวจีทุจริต มโนทุจริต คนพาลจะทำแต่ความชั่ว ทำแต่ความร้าย ทำแต่ความเลว คนพาลมักเป็นผู้ทำ ชีวิตสัตว์ให้ตกลง มักถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ มักประพฤตินอกในกาม มักพูดเท็จ มีปรกติตั้งอยู่ในความประมาทเพราะดื่มน้ำเมาคือสุรา และเมรัย

ลักษณะ เครื่องหมาย เครื่องอ้างว่าเป็นบัณฑิต มี 3 อย่าง บัณฑิตมักคิด ความคิดที่ดี มักพูดคำพูดที่ดี มักทำการทำที่ดี บัณฑิตเป็นผู้เว้นขาดจาก ปาณาติบาต เว้นขาดจากอทินนาทาน เว้นขาดจากกาเมสุมิฉฉาจาร เว้นขาด จากมุสาวาท เว้นขาดจากเหตุเป็นที่ตั้งความประมาทเพราะดื่มน้ำเมาคือสุรา เมรัย”

“อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณชิตานัญ จะ เสวะนา”

“คบพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=14&A=6312&Z=6749>

SN 12.19 PTS: [S ii 23](#) CDB i 549

บทที่ 26

เกสีสูตร : วิธีฝึกม้าและฝึกคน

(Kesi Sutta: the horsetrainer)



123rf royalty free ClipArts

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงถามนายเกสี คนฝึกม้า ว่าใช้วิธีการฝึกม้าอย่างไร นายเกสีตอบว่า “ม้าบางตัววิธีอ่อนโยน ม้าบางตัวต้องใช้วิธีรุนแรง แต่บางตัวนั้นถ้าใช้ทั้งสองวิธีแล้วไม่ได้ผลก็ต้องฆ่าม้าตัวนั้นทิ้งเสีย”

พระพุทธเจ้าทรงบอกนายเกสีว่า พระองค์ก็ทรงใช้วิธีเดียวกันในการฝึกคนเหมือนกัน โดย “บางคนใช้วิธีอ่อนโยนโดยสอนให้ทำความดี บางคนใช้วิธีรุนแรงโดยสอนให้เห็นผลร้าย และวิบากกรรมของการทำชั่ว จนไม่อยากจะทำความชั่วใดๆ บางคนก็ต้องใช้ทั้งแบบอ่อนโยนสุภาพ และรุนแรงโดยสอนให้ทำความดีและละเว้นความชั่ว แต่ถ้าทำทุกอย่างแล้วไม่สำเร็จ ก็ต้องให้วิธีฆ่า”

นายเกสีตกใจแล้วทูลถามว่า “การฆ่าคนเป็นบาปมิใช่หรือ?”

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า การฆ่าของพระองค์ คือ “คนที่ควรฝึกผู้ใด ไม่ยอมเข้าถึงการฝึกด้วยทั้งวิธีอ่อนโยนสุภาพ โดย ชี้ให้เห็นสุจริตและผลของสุจริต หรือวิธีรุนแรง โดยชี้ให้เห็นทุจริตและผลแห่งทุจริต นั้น พระองค์จะกำหนดว่า เขาเป็นผู้ไม่ควรว่ากล่าวสั่งสอน พุทธคุณ หรือตักเตือน อะไรอีกต่อไป ถือว่าเป็นการฆ่าทางพุทธศาสนา ”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต,
อง.จตุกก.21/111/150-2

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=21&A=3060&Z=3112>

บทที่ 27

วิสาขาสูต : ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก

(Visakha Sutta : Suffering dependent on something dear)



GoGRAPH free royalty

วันหนึ่ง นางวิสาขา เดินร้องไห้ไปหาพระพุทธเจ้า ที่เมืองสาวัตถี แล้วทูลว่าหลานสาวของเธอได้เสียชีวิตลง นางวิสาขารักหลานสาวคนนี้นี้มาก จึงเศร้าโศกเสียใจมากที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสกับนางวิสาขาว่า “ผู้ใดมีสิ่งรักร้อยอย่าง ก็จะมีทุกข์โศก ร้อยอย่าง ผู้ใดมีสิ่งรักเก้าสิบอย่าง ก็จะมีทุกข์โศกเก้าสิบอย่าง ผู้ใดมีสิ่งรัก ห้าสิบอย่าง ก็จะมีทุกข์โศกห้าสิบอย่าง ผู้ใดมีสิ่งรักสิบอย่าง ก็จะมีทุกข์โศกสิบอย่าง ผู้ใดมีสิ่งรักหนึ่งอย่าง ก็จะมีทุกข์หนึ่งอย่าง ผู้ใดไม่มีสิ่งรักสักอย่างเดียว ก็จะไม่ มีทุกข์โศกเลย”

“ความโศกเศร้าเสียใจ ความร่ำไร ความทุกข์ มากมายหลายอย่างนี้ มีอยู่ในโลก เพราะอาศัยสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสัตว์หรือสังขารอัน เป็นที่รัก ความโศก ความร่ำไรและความทุกข์เหล่านี้ย่อมไม่มี”

“เพราะเหตุนี้ ผู้ใดไม่มีสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รัก ผู้นั้นจะเป็นผู้มี ความสุข ปราศจากโศกเศร้า ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่โศกเศร้า ให้จิตใจปราศ จากกิเลสเหมือนผองฝุ่นละออง ไม่พึงทำสัตว์หรือสังขารให้เป็นที่ยรัก ในโลก ”

“The sorrows, lamentations, the many kinds of suffering in the world, exist dependent on something dear. They don't exist when there's nothing dear. And thus blissful & sorrowless are those for whom nothing in the world is dear anywhere. So one who aspires to be stainless & sorrowless shouldn't make anything in the world dear anywhere.”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต

<http://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=25&A=4307&Z=4352>

บทที่ 28

เอฬกสูตร: อันตรายจากลาภและชื่อเสียงที่ไม่รู้จักพอ

(Pilahaka Sutta: the Dung Beetle)



123rf Royalty free Clipart

ที่พระเชตวัน นครสาวัตถี มีพระสงฆ์บางองค์ไปบิณฑบาตได้อาหาร และสิ่งของมามากจนเต็มบาตรแล้วก็ยังไม่พอ อยากได้เพิ่มต่อไปอีก ทั้งยังกลับมาอวดอ้างดูและหมิ่นว่าพระภิกษุอื่น ว่าได้ของบิณฑบาตน้อยกว่า

พระพุทธเจ้าทรงติเตียนภิกษุผู้อวดอ้างดูหมิ่นนั้น ว่า “ตกอยู่ใต้อิทธิพลของลาภสักการะ ทำสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดความทุกข์ให้ตนเอง เพราะหลงลาภสักการะและชื่อเสียงที่ครอบงำจิตใจ เปรียบได้กับแมงกูดจี หรือ ตัวงขี้ควาย (เอฬกะ Dung Beetle) ที่กินขี้วัวควายเป็นอาหาร เมื่อกินขี้เต็มท้องแล้วก็ยังไม่รู้จักพอ อยากได้ขี้ควายกองใหญ่ที่อยู่ข้างหน้าอีก”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๘ สังยุตตนิกาย นิทานวรรค,
<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=16&A=5961&Z=5980>

บทที่ 29

ฉัปปาณสูตร

วิธีควบคุมตนไม่ให้เป็นที่มาของความต้องการ

(Chappana Sutta: The Six Animals)



Dreamstime free royalty

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุว่า “ถ้าพระภิกษุใดไม่ระวัง ควบคุมตนเอง ก็ไม่ต่างอะไรกับการจับสัตว์ 6 ชนิด ที่มีที่อยู่อาศัยต่างกัน มาผูก เชือกมัดรวมกันไว้ คือ งู จระเข้ นก สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก และลิง โดยไม่ผูกกับ เสาหลักที่ตอกลงดินอย่างมั่นคง สัตว์ทั้ง 6 ชนิดก็จะพยายามฉุดดึงสัตว์ทั้งกลุ่ม ไปยังที่อยู่ หรือรังของตนด้วยวิธีต่างๆ เช่น งูก็จะดึงไปยังพงหญ้า จระเข้จะพา ลงน้ำ นกจะบินขึ้นฟ้า สุนัขบ้านจะพาเข้าไปที่บ้าน สุนัขจิ้งจอกจะนำเข้าไปโรงใน ป่าช้า ลิงจะปีนขึ้นต้นไม้ในป่า สัตว์ตัวใดมีพลังมากกว่าก็จะลากสัตว์อื่น ตามไป ส่วนสัตว์ที่มีกำลังน้อยก็จะถูกลากดึงติดไปแม้ว่าจะไม่เต็มใจก็ตาม ”

“ภิกษุบางรูปที่ไม่ฝึกฝนอบรม ควบคุมจิตใจให้ดี จะตกอยู่ในสภาพ คล้ายกับสัตว์ 6 ชนิดที่ถูกมัดติดกันนี้ โดยจะถูกตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนที่มี

กำลังสูง ดึงไปสู่เส้นทางที่เคยชิน เช่น ตาดึงไปสู่สิ่งที่งดงาม ไม่มองไปที่น่าเกลียด ปฏิเสธสกริป ลื่นพาไปสู่อาหารที่มีรสอร่อย ใจดึงไปสู่สิ่งที่พอใจ จมูกพาไปสู่กลิ่นหอมน่าสุดดม กายพาไปสู่สัมผัสที่ยั่ววนใจ อำนาจใดที่มีพลังมากที่สุดก็จะดึงทั้งกลุ่มไปทางนั้น ทำให้คนเรตกเป็นทาสของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความคิดคำนึง เหมือนคนที่มีแผลพุพอง เดินเข้าไปในป่าหญ้าคา ทำให้หนามและหน่อหญ้าคาตำเท้า ใบหญ้าคาบาดตัว เกิดพุพอง เกิดความทุกข์”

“ ดังนั้น ภิกษุ ที่อบรมดีแล้วจึงควรสำรวจ ตา หู จมูก ลื่น กาย ใจ ให้มั่นคงไว้ มิให้หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เหมือนกับเอาสัตว์ทั้ง 6 ชนิดมามัดรวมไว้กับเสาหลักที่ปักไว้อย่างแน่นหนามันคงแข็งแรง เมื่อสัตว์ทั้งหลายทั้งหกดิ้นกันไปตามจนเมื่อยล้าหมดแรงแล้ว มันก็จะไป ยืน นั่งนอนอยู่ข้างเสาหลักนั่นเอง เหมือนตาของพระภิกษุที่อบรมดีแล้ว จะไม่ฉุดไปมองแต่สิ่งที่สวยงาม และไม่ขยี้แหยงในการมองสิ่งที่น่าเกลียด เช่นซากศพ กายของภิกษุที่อบรมแล้วจะไม่ฉุดให้ไปชอบที่นอนอ่อนนุ่ม เพียงแต่นอนบนเสื่อก็พอ”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค,

<http://www.84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=18&A=5327&Z=5391>

บทที่ 30

อังคุลิมาลสูตร: วิธีปราบโจร

(Angulimala Sutta)



Bookganga.com

ที่ใกล้กรุงสาวัตถี มีโจรใจร้ายคนหนึ่ง ชื่อ อังคุลิมาล มีใจหยาบซ้ำชอบปล้นฆ่ามนุษย์ อย่างไม่มีความเมตตากรุณา คิดจะฆ่าแม่กระทั่งแม่ของตน เมื่อฆ่ามนุษย์แล้ว จะตัดเอาหัวแม่มือขวามาร้อยเป็นพวงห้อยคอไว้ เพื่อจะนำเอาไปให้พราหมณ์ที่เป็นอาจารย์ที่ประสงค์ร้ายว่าถ้าไปฆ่าคนมากๆ อังคุลิมาลเองก็คงจะถูกคนอื่นฆ่าตายสักวันหนึ่ง เมื่ออังคุลิมาลฆ่าคนไปมาก หนทางถนนก็ไม่มีคนใช้เดินทาง ประชาชนพากันหลีกหนีออกจากบ้าน ทำให้เป็นหมู่บ้านร้าง

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จฯ ไปบิณฑบาตใกล้ถิ่นที่โจรอังคุลิมาลอยู่ พวกเลี้ยงสัตว์ริมทางและชาวนา ทูลห้ามพระพุทธเจ้าไม่ให้ไปทางนั้น แต่พระพุทธเจ้าก็ยังทรงเดินต่อไป

เมื่อโจรองคูลิมาลเห็นพระพุทธเจ้าเดินมาองค์เดียว ไม่มีเพื่อนมาด้วย ก็แปลกใจ เพราะก่อนหน้านี้ไม่มีใครกล้าผ่านมามากนักคนเดียว ต้องรวมกลุ่มกันมาหลายสิบคน แต่ก็ยังถูกโจรองคูลิมาลปล้นฆ่าเป็นประจำ

องคูลิมาล ถีอตาบและธนู เดินวิ่งตามหลังพระพุทธเจ้าไป แต่ตามไม่ทัน ทั้งๆที่ใช้แรงสุดกำลังแล้ว องคูลิมาลประหลาดใจมากเพราะ แม้แต่ช้างม้าหรือ กวางกำลังวิ่ง หรือรถกำลังแล่น องคูลิมาลยังวิ่งตามไปจับได้

องคูลิมาลวิ่งจนเหนื่อยต้องหยุดวิ่งแล้วตะโกนว่า “หยุดก่อน หยุดก่อน”

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “ฉันหยุดแล้ว เธอสิยังไม่หยุด”

องคูลิมาลจึงถามพระพุทธเจ้าว่า “ท่านหมายความว่าอย่างไร”

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า “*ตุว จ ปาณสุ อสญฺญโตสิ*” แปลว่า “เธอ ยังไม่หยุดทำบาป ยังไม่หยุดฆ่าคน แต่ฉันหยุดทำบาป ฉันหยุดฆ่าสัตว์ตัดชีวิตแล้ว”

โจรองคูลิมาลสำนึกในการกระทำความผิดของตน จึงทิ้งดาบ ให้สัญญาว่าจะเลิกเป็นโจร เลิกฆ่าคนต่อไปตลอดชีวิต แล้วขอบวชเป็นพระภิกษุ

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

<http://www.84000.org/tipitaka/atita10/v.php?B=13&A=8237&Z=8451>

บทที่ 31

วนโรปาสูตร: วิธีทำบุญโดยไม่เข้าวัดตักบาตร

(Vanaropa Sutta : Pragmatic Environment Conservation)



123rf free royalty Clipart

มีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “ทำอะไร จึงจะได้บุญทั้งกลางวัน และ กลางคืน?” พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า

“อารามโรปา วนโรปา เย ชนา เสดุการกา ปปญจ อุทปานญจ เย ททนต์ติ อุปสฺสยฺ เตสํ ทิวา จ รตฺโต จ สทา ปุณญํ ปวฑฺฒติ ธมฺมฏฺฐา สีสมฺปนฺนา เต ชนา สคฺคคามิโน ๗”

แปลว่า “ชนเหล่าใดสร้างอาราม (สวนไม้ ดอกไม้ผล) ปลุกหมูไม้ (ใช้ ร่มเงา) สร้าง สะพาน ชนเหล่าใดให้โรงน้ำเป็นทาน และบ่อน้ำทั้งบ้านที่พักอาศัย ชนเหล่านั้น ย่อมมีบุญ เจริญในกาลทุกเมื่อ ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นผู้ไปสวรรค์”

“บุญย่อมเกิดทั้งกลางวันและกลางคืน แก่คนกลุ่มใดที่ปลูกหมุ่ไม้ ต้นไม้ดอก ไม้ผล ไม้ที่ให้ร่มเงา ดูแลต้นไม้ในปาริภคณาณัติที่เกิดขึ้นเอง คนกลุ่มใด สร้าง วัด กุฏิ พระ เจดีย์ ที่เดินจงกรม ปลูกต้นไม้โพธิ์ คนกลุ่มใดสร้างสะพาน สร้างถนน มอบเรือ เพื่อความสะดวกการเดินทาง คนกลุ่มใดให้น้ำดื่มเป็นทาน หรือสร้าง บ่อน้ำ สระน้ำ คนกลุ่มใดสร้างที่สาธารณะให้เป็นแหล่งพักอาศัย

คนที่อยู่กระทำการในศีลในธรรมอันดีดังกล่าว ย่อมได้รับผลบุญ มีความเจริญรุ่งเรืองทุกเมื่อ ทั้งเวลากลางวัน และกลางคืน”

ในพระวินัยปิฎก พระพุทธเจ้าทรงห้ามพระภิกษุพราหมณ์ทาคาม คือ ตัดหรือใช้ให้คนอื่นตัดหรือทำลายพืชพันธุ์ ที่เกิดจากเหง้า เช่น ขิง ขมิ้น หัว หนุม พืชที่เกิดจากหน่อ เช่น โพธิ์ ไทร พืชที่เกิดจากตาหรือข้อปล้อง เช่น อ้อย ไม้ไผ่ พืชที่เกิดจากยอด เช่น ผักบุ้ง ย่านาง และพืชที่เกิดจากเมล็ด เช่น ข้าว ถั่ว งา

ในพระไตรปิฎก ทุททกนิกาย ตอน “อังกุรเปตวัตถุ” ระบุไว้ตอนหนึ่ง ว่า “น ภณฺเษยฺย มิตฺตทุพฺโภ ปาปโก” แปลว่า “บุคคลที่อาศัยนั่งนอนที่ร่มเงา ของต้นไม้ใด ไม่ควรหักรานทำลายกิ่งหรือใบของต้นไม้ที่เป็นมิตรนั้น เพราะการ ประทุษร้ายต่อมิตรเป็นความเลวทราม”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค

<http://84000.org/tipitaka//attha/v.php?B=15&A=966&Z=976>

บทที่ 32

พรหมชาลสูตร 1

วิธีปฏิบัติเมื่อมีคนติเตียนหรือยกย่อง

(Brahmajala Sutta : If anyone insult or praises)



123rf Royalty free clipart

พรหมชาลสูตร เป็นพระสูตรชุดแรก ที่ได้นำมาบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก เพราะมีพระภิกษุที่มาร่วมทำสังคายนาครั้งที่ 1 หลังจากทีพระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ 7 วัน มีความเห็นพ้องกันว่าเป็นคำสอนที่มีความสำคัญสูงสุด ซึ่งพระอานนท์ได้จดจำไว้ นำมาบอกเล่าในที่ประชุมสงฆ์ แล้วท่องจำสืบต่อกันมา คำว่า ชาล แปลว่าตาข่ายดักสัตว์ พรหมชาล หมายถึงสิ่งที่ทำให้ลัทธิต่างๆ หลงติดในความเห็นที่ผิด เหมือนถูกตาข่ายคลุม เหมือนปลาที่ติดในแห ต่อมาได้นำมาบันทึกไว้ในไบลานเป็นภาษาสิงหล ในการสังคายนาครั้งที่ 3 ที่เกาะลังกา

พรหมชาลสูตร บันทึกเรื่องราว ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงเดินทางกับพระสงฆ์กลุ่มใหญ่ ระหว่างเมืองราชคฤห์กับนาลันทา โดยมีผู้นำนักบวชศาสนาอื่นเดินตามมาข้างหลัง แล้วกล่าวคำติเตียนพุทธศาสนา ทำให้เหล่าพระสงฆ์โกรธแค้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องก็ทรงสอนพระสงฆ์ ไม่ให้เสียใจ

ไม่โกรธ ไม่อาฆาตแค้นเคืองชุ่นใจต่อผู้ติเตียนนั้น เพราะจะไม่เกิดผลดีอะไร เพราะไม่รู้ว่าคำติเตียนนั้นถูกหรือผิด แต่ให้พิจารณาคำติเตียนนั้น ถ้าเป็นจริงก็แก้ไขข้อบกพร่องเสีย ถ้าคำติเตียนนั้นเป็นเรื่องไม่จริง ก็ควรชี้แจงให้เขา รู้ชัดว่า เป็นเรื่องไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่ปรากฏ

เพราะการโกรธซึ่งนั้น เหมือนกับการหลงผิด เหมือนไปถูกคลุมติดไว้ในตาข่ายแหจับปลา (ชาล) พร้อมทั้งมิให้จิตใจหรือเหลิง เมื่อมีผู้ชมเชยยกย่องสรรเสริญ ถ้าคำกล่าวยกย่องนั้นเป็นจริง ก็เพียงรับรู้ว่าเป็นตามนั้นก็พอแล้ว ไม่ควรทำความรื่นเริงจิตใจ แต่ควรยืนยันให้เขา รู้ชัดว่าเป็นเรื่องจริง มีอยู่ และปรากฏ

เรื่องต่อไปในพรหมชาลสูตร มีเนื้อหาเกี่ยวกับศีล อันเป็นแนวทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า และพระภิกษุในพุทธศาสนา ว่าด้วยศีลคือข้อห้ามในการปฏิบัติ ประกอบด้วยศีลอย่างเล็ก ศีลอย่างกลาง และศีลอย่างใหญ่ วิธีปลดเปลื้องตาข่ายกับดัก และความแตกต่างระหว่างพุทธศาสนากับลัทธิอื่นที่แพร่หลายในขณะนั้น ซึ่งผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากพระไตรปิฎก

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สิลขันธวรรค ,
<http://www.84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=09&A=1&Z=1071>

บทที่ 33

ปัตตกัมมสูตร: คหบดีธรรม

การกระทำที่สมควรของผู้มีฐานะดี

(Patta kamma sutta : Restoring actions, Worthy Deeds)



GoGRAPH Royalty free Clipart

วันหนึ่ง คหบดี ชื่อ อนาถบิณฑิกไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนคหบดีธรรม 4 ประการ สำหรับพ่อค้าคหบดี ให้เป็นที่รัก ที่ปรารถนา รักใคร่พอใจ ซึ่งหาได้ยากในโลก คือ

1. ถึงพร้อมด้วยศรัทธา(สัทธาสัมปทา) หมายความว่า เชื่อถือศรัทธา ในคุณธรรม ความเอื้ออาทร และภูมิปัญญา (*Saddha Sampada: attainment of faith generosity and wisdom*)

2. ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา) คือ เว้นจากการฆ่าหรือทรมานสัตว์ เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม เว้นจากการพูดเท็จ และ เว้นจากเสพสิ่งมีนเมา (*Sila Sampada virtue as exemplified by the five precepts*)

3. ถึงพร้อมด้วยการเสียสละ (จาคสัมปทา) คือ มีใจปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการสละ ช่วยเหลือ บริจาคให้ทาน แก่ผู้สมควร และผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ (*Caga Sampada : generosity giving charity and alms*)

4. ถึงพร้อมด้วยปัญญา (ปัญญาสัมปทา) คือทำและยินดีในสิ่งที่ควรทำ ไม่ยินดีและไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่เพ่งเล็งละโมภะอยากได้ (อภิขณาวินิโยคะ) ไม่จองเวรคิดร้าย (พยาบาท) ไม่หุดหู่เชื่องซึม (ถีนมิทระ) ไม่ฟุ้งซ่านร้อนใจ (อุทธัจจกุกกัจจะ) ไม่ลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) เพราะจะทำให้จิตใจเศร้าหมอง

เมื่อได้ละสิ่งที่ทำให้เศร้าหมองแล้ว จะทำให้เกิดปัญญากว้างขวาง มองเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการกระทำต่อไป (*Panna Sampada : Wisdom having insight into the arising and passing of things*)

ผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมดังกล่าวจะได้รับผลดีคือ

1. บำรุงตนเอง และครอบครัวให้เป็นสุข ด้วยทรัพย์ที่หามาโดยสุจริต
2. ทำให้ปลอดภัย ป้องกันอันตราย จาก การใช้ทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริต ไฟ น้ำ พระราชา โจร หรือคนที่ไม่ชอบกัน
3. สงเคราะห์ น้อมให้ ใช้จ่าย หรือบวงสรวง ด้วยทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริต แก่บุคคล 5 ประเภทคือ ญาติ(ญาติพลี) แยกผู้มาเยือน(อติถิพลี) ผู้ตาย(ปุพเพเปตพลี) รัฐหรือพระราชา เช่นเสียภาษีอากร (ราชพลี) เทวดา (เทเวตตพลี)

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๓ [ฉบับมหาจุฬาฯ]อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
http://www.84000.org/tipitaka/read/m_siri.php?B=21&siri=61

บทที่ 34

กิสาคอตรมีเถรียาปทาน : เมล็ดผักกับความตาย

(Kisagotami , Mustard seed and the dead)



Wikipedia, free encyclopedia

ในสมัยพุทธกาล หญิงคนหนึ่งชื่อ นางกิสาก ซึ่งเป็นเศรษฐีตกยาก เดินร้องให้อุ้มศพของลูกน้อยที่เพิ่งตาย ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ขอยาวิเศษมาชุบชีวิตลูกให้ฟื้นคืนชีพขึ้นมา

พระพุทธเจ้าทรงบอกให้นางกิสากไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด จากครอบครัวที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อน เพื่อจะได้นำมาทำยาชุบชีวิตให้ลูกของเธอ

นางกิสากเดินทางไปค้นหาตามบ้านต่างๆทั่วกรุงสาวัตถี ก็ไม่พบครอบครัวใดที่ไม่เคยมีคนในครอบครัวเสียชีวิตมาก่อนเลย จึงกลับมาทูลพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า “การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของสิ่งมีชีวิต ไม่มีใครหลีกเลี่ยง หรือซบชีวิตที่ตายแล้วกลับคืนมาได้ ทุกสิ่งในโลกนี้มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ความตายไม่ได้เกิดกับลูกของนางเท่านั้น แต่เกิดกับสิ่งมีชีวิตทุกอย่างทั้งปวง”

“*ตํ ปุตุตปสุสมมตํ พยาสตุตมนสํ สุตํ คามํ มโหโฆว มจจุ อาทาย คจฉติ*”

แปลว่า “มฤตยูย้อมพาเอาารชน ผู้มัวเมาในลูกและสัว์เลี้ยง ผู้มีใจซ่องอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ ไป เหมือนห้วงน้ำใหญ่พัดพาเอาชาวบ้านที่หลับใหลอยู่ไป”

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๓ พระสุตตันตปิฎก เอกนิบาต-ทุกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้า ๕๔

http://www.84000.org/tipitaka/read/m_siri.php?B=33&siri=173

บทที่ 35

ปาปนิกสูตร :วิธีสร้างความรุ่งเรืองให้นักธุรกิจ

(Papanika Sutta: qualities of a successful shopkeeper or businessman)



Flyclipart free royalty vector Clipart

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ปัจจัยที่จะทำให้ให้นักธุรกิจ (ปาปนิก) ได้รับความเจริญรุ่งเรือง ก็คือ

1.มีวิสัยทัศน์คาดการณ์ล่วงหน้าได้ดี (จกขุมา) คือ ตาดี มีสายตากว้างไกล ดูสินค้าเป็น สามารถกะเง็งได้อย่างแม่นยำรู้ว่าสินค้าชนิดไหนจะขายได้กำไรดี ขายที่ไหน ขายเมื่อไหร่ ขายอย่างไร สินค้าอะไรหาง่ายขายง่าย สินค้าอะไรหายากขายยาก หรือเสี่ยงน้อยต่อการขาดทุน (*Cakkhuma: Shrewd eye*)

2.จัดเจนธุรกิจดี (วิธูโร) มีหัวการค้า รู้ความต้องการและความเคลื่อนไหวของตลาด รู้แหล่งซื้อขายสินค้าว่าจะซื้ออะไร ที่ไหน อย่างไร จะมีกำไรหรือเสี่ยงต่อการขาดทุนเท่าไร รู้ใจและรู้จักเอาใจลูกค้า (*Vidhura: Capable*)

3.มีทุนช่วยสนับสนุนดี (นิสสัยสมปนโน) มีแหล่งเงินทุน มีมนุษยสัมพันธ์ดี ฟังพาอาศัยคนอื่นได้ เป็นที่ไว้วางใจเชื่อถือในแหล่งทุน หาเงินมาลงทุนดำเนินกิจการได้มาก รู้จักคนมาก มีอุปกรณ์ดำเนินงานที่เหมาะสม
(*Nissayasampanno : Good human relations, friendliness would gain trust from people*)

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก ไทย (ฉบับมหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๐, สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต
<http://etipitaka.com/compare/thaimc/thaimm/20/163/?keywords=>

บทที่ 36

สีสปาสูตร : คำสอนพระพุทธเจ้าเหมือนใบไม้ในกำมือ

(Simsapa Sutta : The leaves in Buddha hand)



Dreamstime royalty free stock photo

ที่ป่าประดู่ สีสพวัน ใกล้กรุงโกสัมพี พระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดู่ 2-3 ใบไว้ในพระหัตถ์ แล้วทรงถามพระภิกษุว่า “จำนวนใบไม้ในกำมือนี้ กับ ใบไม้ในป่าใหญ่นั้น ที่ไหนจะมีมากกว่ากัน” พระภิกษุตอบว่า “ใบไม้ในป่า”

พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบายว่า คำสอนของพระองค์ ที่ทรงบอกทรงสอนแก่พระภิกษุทั้งหลายนั้น เป็นเพียงส่วนน้อยนิดเดียว เปรียบกับใบไม้ในกำมือของพระองค์เท่านั้น แต่ยังมีสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แล้วยังไม่ได้บอกใคร ยังมีอีกมากมาย เพราะถึงจะบอกไปก็ไม่เกิดประโยชน์ที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือไม่ สามารถลดเลิกละความโลภ โกรธ หลง ลงได้ ดังนั้น จึงทรงไม่บอก

แต่ทรงบอก ทรงสอน เรื่องอริยสัจ 4 เพราะเป็นสิ่งที่ก่อประโยชน์
ต่อปวงชนทั้งหลาย ดังนั้นพระสงฆ์ทั้งหลายจึงพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดในเรื่อง
อริยสัจ 4

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑

สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค,

<http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=19&A=10374&Z=10392>

SN 56.31 PTS: S v 437 CDB ii 1857

บทที่ 37

อภัยราชกุมารสูตร

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวและไม่ทรงกล่าวอะไร?

Abhaya Sutta On Right Speech



Shutterstock Royalty free Clipart

พระพุทธเจ้า ทรงทรงสนทนากับอภัยราชกุมาร เกี่ยวกับสิ่งที่พระองค์
ทรงกล่าวคำพูดและทรงสอนไว้ว่า

1. คำพูดที่รู้ว่าไม่เป็นความจริง ไม่เป็นของแท้ ไม่มีประโยชน์ และ
คำพูดนั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น จะไม่ทรงกล่าววาจานั้น

1. In the case of words that the Tathagata knows to be unfactual, untrue, unbeneficial (or : not connected with the goal), unendearing & disagreeable to others, he does not say them.

2. คำพูดที่รู้ว่าเป็นความจริง เป็นของแท้ แต่ไม่มีประโยชน์ และคำพูดนั้นจะไม่ใช่เป็นที่รัก ไม่ใช่เป็นที่พอใจของคนอื่น จะไม่ทรงกล่าววาจานั้น

2. In the case of words that the Tathagata knows to be factual, true, unbeneficial, unendearing & disagreeable to others, he does not say them.

3. คำพูดที่รู้ว่าเป็นความจริง เป็นของแท้ และมีประโยชน์ แต่คำพูดนั้นจะไม่ใช่เป็นที่รัก และไม่ใช่เป็นที่พอใจของคนอื่น จะทรงเลือกเวลาที่เหมาะสมที่จะทรงกล่าววาจานั้น

3. In the case of words that the Tathagata knows to be factual, true, beneficial, but unendearing & disagreeable to others, he has a sense of the proper time for saying them.

4. คำพูดที่รู้ว่าเป็นความจริง ไม่ใช่ของแท้ และไม่มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าคำพูดนั้นจะเป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนอื่น ก็จะไม่ทรงกล่าววาจานั้น

4. In the case of words that the Tathagata knows to be unfactual, untrue, unbeneficial, but endearing & agreeable to others, he does not say them.

5. คำพูดที่รู้ว่าเป็นความจริง เป็นของแท้ แต่ไม่มีประโยชน์ ถึงแม้สิ่งนั้นจะเป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนอื่น ก็จะไม่ทรงกล่าววาจานั้น

5. In the case of words that the Tathagata knows to be factual, true, unbeneficial, but endearing & agreeable to others, he does not say them.

6. สิ่งทีรู้ว่าเป็นความจริง ที่เป็นของแท้ ที่มีประโยชน์ ทั้งยังเป็นที่ยรักเป็นที่พอใจของคนอื่น พระพุทธเจ้าจะทรงเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการกล่าววาจาจากคำพูดนั้น เพราะทรงมีความเมตตากรุณาต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

6. In the case of words that the Tathagata knows to be factual, true, beneficial, and endearing & agreeable to others, he has a sense of the proper time for saying them. Why is that? Because the Tathagata has sympathy for living beings.

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓ พระสูตร เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๑ คหปติวรรค เรื่องที่ ๘
อภยราชกุมารสูตร

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.058.than.html> MN58 PTS:M I 392

บทที่ 38

จุฬามาลูกโยวาทสูตร: ปัญหาที่พระพุทธเจ้าทรงไม่ตอบ

Cula Malunkyovada Sutta: Questions that Buddha would not answer.



Clipart Library free royalty

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับ ณ พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี จุฬามาลูกยกบุตร เข้าไปทูลถามว่าทำไมพระพุทธเจ้าไม่ทรงตอบปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง โลกเที่ยง หรือโลกไม่เที่ยง โลกมีที่สิ้นสุด หรือโลกไม่มีที่สิ้นสุด ชีพกับสรีระเป็นสิ่งเดียวกันหรือต่างกัน สัตว์ที่ตายแล้วไปเกิดใหม่หรือไม่เกิดใหม่

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบให้จุฬามาลูกยกบุตรฟังว่า เปรียบเหมือนคนถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษ ญาติหาหมอรักษา ให้ถอนลูกศรออก ถ้าคนผู้นั้นห้ามไม่ให้ถอนลูกศรออก เพราะยังไม่รู้ว่าใครเป็นคนยิง ลูกศรนั้นยิงจากธนูชนิดไหน สายธนูทำด้วยอะไร หางลูกศรทำด้วยอะไร คนผู้นั้นคงตายเปล่า

พระพุทธเจ้าทรงสอนต่อไปว่า ปัญหาที่พระองค์ไม่ทรงตอบ ให้จำไว้ว่าไม่ทรงตอบ ปัญหาที่ทรงตอบ ก็ให้จำไว้ว่าทรงตอบ ปัญหาที่ไม่ทรงตอบ คือ ทิณฐิ 10 ประการ ที่ไม่ทรงตอบเพราะไม่มีประโยชน์อะไร สิ่งที่ทรงตอบ คือ อริยสัจ 4 เพราะประกอบด้วยประโยชน์

อันทคาหิกทิกฺขณู 10 (*Antagahika ditthi: the ten erroneous extremist views*) คือคำถามที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตอบ คือเรื่องเกี่ยวกับ

1. โลกเที่ยง (*The world is eternal.*)
2. โลกไม่เที่ยง (*The world is not eternal.*)
3. โลกมีที่สิ้นสุด (*The world is finite.*)
4. โลกไม่มีที่สิ้นสุด (*The world is infinite.*)
5. ชีพ (วิญญาณ) และ สรีระ (ร่างกาย) เป็นอย่างเดียวกัน (*The soul and the body are the same.*)
6. ชีพ (วิญญาณ) และสรีระ (ร่างกาย) เป็นคนละอย่างแตกต่างกัน (*The soul is one thing and the body is another.*)
7. เมื่อตายไปแล้วจะเกิดใหม่อีก (*After dead a Tathagata exists.*)
8. เมื่อตายไปแล้วไม่เกิดใหม่อีก (*After dead a Tathagata does not exist.*)
9. การจะเกิดใหม่หรือไม่เกิดเมื่อตายไปแล้ว (*After dead a Tathagata both exists and does not exist.*)
10. การไม่เกิดใหม่หรือไม่เกิดเมื่อตายไปแล้ว (*After dead a Tathagata neither exists nor does not exist.*)

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์
http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=337 , MN63 PTS:M I 426

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๔๖

บทที่ 39

สามัญญผลสูตร

ข้อห้ามต่างๆสำหรับพระภิกษุในพุทธศาสนา

Samanaphala Sutta: The Fruit of the Contemplative Life



123rf free royalty

สามัญญผลสูตร เป็นพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงต่อพระเจ้าอชาตศัตรู พระราชาแคว้นมคธ ที่สวนมะม่วง กรุงราชคฤห์ เกี่ยวกับศีลหรือข้อห้ามปฏิบัติของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น จุลศีล(ข้อห้ามอย่างเล็ก) มัชฌิมศีล (ข้อห้ามอย่างกลาง) และ มหาศีล(ข้อห้ามอย่างใหญ่)

จุฬศีล ข้อห้ามอย่างเล็ก (Cula Sila: Minor Morality)

1. ละเว้นขาดจากการทำลายชีวิตสัตว์โดยเจตนา วางทัณฑ์อาวุธและ ศัสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์
(Give up injury to life and lay aside all types of weapons and instruments of harm.)

2. ละเว้นขาดจากการมีเจตนาถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาหวงแหน ไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ ไม่เป็นขโมย
(Not take what is not given, accept what is given and wait till it is given.)

3. ละพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ เว้นห่างไกลจากเมถุนธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน
(Give up sexual desire. He should practice celibacy and overcome the desire for sexual intercourse.)

4. ละเว้นขาดจากการพูดเท็จ หรือเรื่องจริงปนเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ความจริง ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวง ชาวโลก
(Give up false speech, speak truth, keep faith, should be faithful and trustworthy and should not break his promise.)

5. ละเว้นขาดจากคำส่อเสียดให้คนแตกแยกกัน เช่น ฟังความจากฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สمانคนที่แตกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดีเพลิตเพลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี
(Give up slander, not repeat what he heard in one place to another in order to cause strife, strive to unite those who are divided by strife, encourage those who are friends, take delight in peace, and speak such words that establish and make for peace.)

6. ละเว้นขาดจากคำหยาบคาย คือ พูดแต่คำไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมือง คำที่คนส่วนมากพอใจ (*Give up harsh speech, speak words that are devoid of blame and criticism, words that are pleasing to the ears, touching the heart, cultured, pleasing to the people and loved by them.*)

7. ละเว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา (*Give up frivolous talk, speak appropriately at the right time, in accordance with facts, with words full of meaning, memorable, timely, well-illustrated, measured and to the point.*)

8. เว้นขาดจากการทำลายชีวิตพืชคามและภุตคาม คือ พืชพันธุ์อันถูกพรากแล้วแต่ยังจะเป็นได้อีก เช่น เหง้า หน่อ ผล เมล็ด ขั้ว ยอด กิ่ง และต้นไม้ที่มีรากติดดิน ที่อาจเจริญเติบโตต่อไปได้ แต่มีข้อยกเว้นให้ภิกษุเก็บสมุนไพรบางอย่างมาทำยารักษาโรคได้ เช่น สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม (*Not do any harm to the plants and seeds.*)

9. กินอาหารมื้อเดียว ไม่กินตอนกลางคืน เว้นขาดจากการกินอาหารหลังเที่ยงวัน (*Take only one meal at a time, not eat during the night or at the wrong time.*)

10. เว้นขาดจากการดู การแสดง ฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล (*Not watch shows or attend fairs with song dance and music.*)

11. เว้นขาดจากการทัดทรง ประดับ ตกแต่งร่างกายด้วยพวงดอกไม้ ของหอมและเครื่องประทีนผิวอันเป็นลักษณะแห่งการแต่งตัว (*Not wear ornaments, or adorn himself with garlands, scents, or cosmetics.*)

12. เว้นขาดจากที่นอนสูงใหญ่ภายในยัดด้วยนุ่นหรือสำลี (*Not use high or large beds.*)

13. เว้นขาดจากการรับทองคำและเงิน และสิ่งที่มีมูลค่า (*Not accept gold or silver.*)

14. เว้นขาดจากการรับเมล็ดพืชดิบที่ยังไม่ได้หุง (*Not accept raw grain.*)

15. เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ ปลาดิบ (*Not accept raw meat.*)

16. เว้นขาดจากการรับหญิงสาวและเด็กหญิงเป็นของขวัญ (*Not accept women or girls.*)

17. เว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย (*Not accept bondmen or bondwomen.*)

18. เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ (*Not accept sheep or goats.*)

19. เว้นขาดจากการรับไก่เป็ดและสุกร (*Not accept fowls or pigs.*)

20. เว้นขาดจากการรับช้าง ม้า วัวควาย ลา (*Not accept elephants or cattle.*)

21. เว้นขาดจากการรับไร่นาและที่ดิน บ่อ หนอง บึง ทั้งที่ใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ได้ (*Not accept fields or houses.*)

22. เว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นทูตหรือคนกลาง ตัวแทนไปเจรจาต่อรอง (ทูตเตยย์) หรือ ผู้รับใช้ส่งหนังสือสื่อข่าวสาร (อนุโยต์) เพราะหากเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นจะถูกครหาติเตียนได้ (*Not act as a go-between or a messenger.*)

23. เว้นขาดจากการซื้อขายสิ่งของต่างๆ (กยวิภักย์) (*Not buy or sell.*)

24. เว้นขาดจากการโกง (ภูฏ) ด้วยเครื่องชั่งตวงวัด (หทยเภทํ ลีชาเภทํ รกฺขุเภทํ) ด้วยอุบาย (วณฺณจณฺ) ด้วยวิธีปลอมแปลง (นิกิติ) ด้วยวิธีตลบตะแลง (สาวิโยโค) (*Not falsify with scales ,weight or measures.*)

25. เว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลง
(*Abstains from the crooked ways of bribery, cheating or fraud.*)

26. เว้นขาดจากการทำให้คนพิการด้วยการตัดอวัยวะ (เฉทน์)
การฆ่าทำให้ตาย (วโธ) การมัดจองจำผู้อื่น(พนโธ) การตีชิงทรัพย์ (อาโลโป)
การปิดบังด้วยหิมะและพุ่มไม้ (วิปราโมโส) การปล้น จี้ กรรโชก และการก่อ
ความไม่สงบอย่างรุนแรง (สหสากาโร) (*Abstains from maiming, murder,
putting in bonds, robbery , dacoit or violence*)

มัชฌิมศีล ข้อห้ามอย่างกลาง (*Majjhima Sila: Middle Morality*)

1. เว้นขาดจากการขัดขวางการเจริญเติบโต (วุฑฒ์) งอกงาม (วิรุฬห์)
ของพืชคาม คือ พืชเกิดจากเหง้า เกิดจากลำต้น เกิดจากตา เกิดจากยอด
เกิดจากเมล็ด ที่จะเจริญเติบโตต่อไปได้ และภูตคาม คือ ต้นไม้ที่มีรากติดอยู่
ซึ่งอาจเจริญเติบโตต่อไปได้ แม้จะไม่ได้ทำลายชีวิตของพืช เช่น เก็บผักผลไม้
มาบริโภค ตัดกิ่งไม้มาทำที่ปักบริโภคเมล็ดผลไม้ ภิษุบริโภคผลไม้ที่มีคนอื่น
ถวายเป็นแต่ต้องปล้นเมล็ดออกเสียก่อน (*Abstain from injury to seeding and
growing plants*)

2. เว้นขาดจากการบริโภคของที่สะสมไว้ เช่น ข้าว น้ำ ผ้าห่ม ที่นอน
ยานพาหนะ ของหอม (*Abstain from stores food drinks clothing equipages
bedding perfumes and curry stuffs.*)

3. เว้นขาดจากการดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล เช่น การฟ้อน
การขับร้องเพลง การประโคมดนตรี การรำ การเล่านิทาน การเล่นปรบมือ การ
เล่นปลุกผี การเล่นตีกลอง การสร้างฉากบ้านเมืองให้สวยงาม การละเล่นของคน
จันทาล การเล่นกระดานหก การละเล่นหน้าศพ การแข่งขันช้าง การแข่งม้า
การแข่งชนกระบือ การแข่งชนโค การแข่งชนแพะ การแข่งชนแกะ การแข่งชน
ไก่ การแข่งชนนกกระทา การรำกระบี่กระบอง การชกมวย มวยปล้ำ การรบ
การตรวจพลสวนสนาม การจัดกระบวนทัพ การตรวจกองทัพ (*Abstain from*

visiting shows of Nautch dances Singing of songs , Instrumental music , Ballad recitations , Hand music , The chanting of bards , Tam-tam playing , Fairy scenes , Acrobatic feats by Kandâlas, Combats of elephants, horses, buffaloes, bulls, goats, rams, cocks, and quails. Bouts at quarter-staff, boxing,wrestling Sham-fights, roll-calls, manreuvres, reviews.)

4. เว้นขาดจากการหมกมุ่นในการเล่นการพนัน และของเล่น อันเป็นเหตุแห่งความประมาท เช่น เล่นหมากรุกแถวละ ๘ ตา หรือ ๑๐ ตา หมากรุกเก็บ เล่นดวด เล่นหมากรุกไหว เล่นโยนบ่วง เล่นไม้หึ่ง เล่นกำท่าย เล่นสะกา เล่นเป่าใบไม้ เล่นไถเล็กๆ เล่นหกคะเมน เล่นกั้งหัน เล่นตวงทราย เล่นรถเล็กๆ เล่นธนูเล็กๆ เล่นเขียนท่าย เล่นท่ายใจ เล่นล้อเลียนคนพิการหลังค่อมหรือเป็นง่อย (*Abstain from addicted to games and recreation such as Games on boards with eight, or with ten, rows of squares, Throwing dice, Games with balls, Blowing through toy pipes made of leaves, Playing with toy windmills made of palm-leaves, mimicry of deformities.*)

5. เว้นขาดจากที่นอนอันสูงใหญ่ คือ เตี้ยงมีเท้าสูงเกินขนาด เตี้ยงมีเท้าเป็นรูปสัตว์ร้าย พรหมชนสัตว์ เครื่องลาดขนแกะลายวิจิตร เครื่องลาดขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีลายรูปดอกไม้ เครื่องลาดยัดนุ่น เครื่องลาดขนแกะวิจิตรด้วยรูปสัตว์ร้าย เช่นสีหะและเสือ เครื่องลาดขนแกะมีขน 2 ด้าน เครื่องลาดขนแกะมีขนด้านเดียว เครื่องลาดปักด้วยไหมประดับรัตนะ เครื่องลาดผ้าไหมประดับรัตนะ เครื่องลาดขนแกะขนาดใหญ่ที่นางพื่อน 16 คนร่ายรำได้ เครื่องลาดบนหลังช้าง เครื่องลาดบนหลังม้า เครื่องลาดในรถ เครื่องลาดทำด้วยหนังเสือ เครื่องลาดหนังขมด เครื่องลาดมีเพดาน เครื่องลาดมีหมอน 2 ข้าง (*Abstain from movable setters ,high six feet long ,divans with animal figures, goats hair coverlets , elephant, horse and chariot rugs etc.)*

6. เว้นขาดจากการประดับตกแต่งร่างกาย เช่น อบผิว นวด อาบน้ำหอม เพาะกาย ส่องกระจก ต้มตา ทัดพวงดอกไม้ ประทินผิว ผัดหน้า ทาปากประดับข้อมือ สวมเกี้ยว ใช้ไม้ถือ ใช้กลั๊กยา ใช้ดาบ ใช้พระขรรค์ สวมรองเท้า วิจิตร ติดกรอบหน้า ปักปิ่น ใช้พัดและเส้ขนหางจามรี นุ่งห่มผ้าขาวชายยาว (*Abstain from adorning and beautifying themselves.*)

7. เว้นขาดจากการพูดเรื่องไร้สาระ (เดรัจฉานกถา) เช่น เรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องการรบ เรื่องข้าว เรื่องน้ำ เรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องพวงดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ เรื่องความไม่พอใจต่างๆ (กุมภฏฐานกถ) เรื่องคนที่ล่วงลับไปแล้ว (ปุพฺพเปตถ) เรื่องไร้ประโยชน์ (นानตตกถา) เรื่องใครสร้างโลก (โลกกฺขายิกา) (*Abstain from talking nonsenses such as gossip at street corners , about existence and non-existences, the creation of the land or sea.*)

8. เว้นขาดจากการพูดทู่เถียงแก่งแย่งกัน เช่น ท่านไม่รู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ แต่ผมรู้ทั่วถึง ท่านจะรู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ได้อย่างไร ท่านปฏิบัติผิด แต่ผมปฏิบัติถูก คำพูดของผมมีประโยชน์ แต่คำพูดของท่านไม่มีประโยชน์ คำที่ควรพูดก่อน ท่านกลับพูดภายหลัง คำที่ควรพูดภายหลัง ท่านกลับพูดเสียก่อน เรื่องที่ท่านเคยชินได้ผันแปรไปแล้ว ผมจับผิดคำพูดของท่านได้แล้ว ผมชมท่านได้แล้ว ถ้าท่านมีความสามารถก็จงหาทางแก้คำพูดหรือเปลื้องตนให้พ้นผิดเถิด (*Abstain from quarrelling.*)

9. เว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร เช่น รับเป็นสื่อให้พระราชา ราชมหาอำมาตย์ กษัตริย์ พราหมณ์ คหบดี (*Abstain from taking messages or acting as go-betweens.*)

10. เว้นขาดจากการพูดหลอกลวงและการพูดเลียบเคียง เช่น หว่านล้อม พูดและเล็ม ใช้ลามต่อลาม ล่อลวง แกล้งทำ (*Abstain from deception and patter.*)

มหาศีล ข้อห้ามอย่างใหญ่ (Maha Sila : Major Morality)

1. เว้นขาดจากการเลี้ยวซีกผิดทางด้วยไตรัจฉานวิชา เช่น ทำนายอวัยวะ เช่น ลายมือ ลายเท้า (องค์) ทำนายฝัน (สุปิน) วิชาทำให้เลื่อนตำแหน่งข้าราชการ (เขตตวิชา) วิชาเชิญเทวดาในป่าช้า (สิ่ววิชา) วิชาเวทมนตร์ไล่ผี (ภูตวิชา) วิชาตั้งศาลพระภูมิ(ภูริวิชา) วิชาหมองู(อหิวิชา) วิชาว่าด้วยยาพิษ (วิสวิชา) วิชาว่าด้วยแมงป่อง (วิจฉิกวิชา) วิชาว่าด้วยหนู (มุสิกวิชา) วิชาว่าด้วยเสียงนก (สกุณวิชา) วิชาว่าด้วยเสียงกา(วายสวิชา) วิชาทายอายุ (ปฤกษณาน) วิชาป้องกันลูกศร (สวปริตตาน) วิชาว่าด้วยเสียงสัตว์ร้อง (มิจจกุก) (*Abstains from low arts such as palmistry, fortune telling.*)

2. เว้นขาดจากการเลี้ยวซีกผิดทางด้วยไตรัจฉานวิชา เช่น ทำนายลักษณะแก้วมณี ลักษณะผ้า ลักษณะไม้พลอง ลักษณะคัสตรา ลักษณะดาบ ลักษณะศร ลักษณะธนู ลักษณะอาวุธ ลักษณะสตรี ลักษณะบุรุษ ลักษณะเด็กชาย ลักษณะเด็กหญิง ลักษณะทาสชาย ลักษณะทาสหญิง ลักษณะช้าง ลักษณะม้า ลักษณะกระบือ ลักษณะโคอุสภะ ลักษณะโคสามัญ ลักษณะแพะ ลักษณะแกะ ลักษณะไก่ นกกระทา เหี้ย ลักษณะตุ้มหู ลักษณะเต่า ลักษณะมฤค (*Abstain from low arts such as good and bad quality of things such as gems garments swords arrows weapons women men boys girls slaves etc.*)

3. เว้นขาดจากการเลี้ยวซีกผิดทางด้วยไตรัจฉานวิชา เช่น ดูฤกษ์ การเสด็จยাত্রาทัพ การมีชัยชนะหรือปราชัยของพระราชา (อญญู นิยยาน ภสิสสติ) (*Abstain from wrong means of livelihood from debased arts such as the king will march forth or will not march forth.*)

4. เว้นขาดจากการเลี้ยวซีกผิดทางด้วยไตรัจฉานวิชา เช่น พยากรณ์ว่าจะมีเพลิงไหม้ใหญ่ (ทิสาทาโท) จะมีอุกาบาตตก (อุกกาปาโต) จะมี

จันทรคราส สุริยคราส ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์จกโคจรถูกทางหรือผิดทาง ดาวนักษัตรจกโคจรถูกทางหรือผิดทาง จกมี แผ่นดินไหว ฟ้าร้อง ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือดาวนักษัตรโคจรถูกทางจกมีผลอย่างนี้ โคจรผิดทางจกมีผลอย่างนี้ (*Abstain from wrong means of lively hood such as predicting an eclipse of the moon and the sun.*)

5. เว้นขาดจากการเลื่องชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น พยากรณ์ว่าฝนจะดี (สุภูฏฐิกา) ฝนจะแล้ง (ทุพพภูฏฐิกา) การคำนวณด้วยการนับนิ้ว (มูททา) การคำนวณด้วยวิธีคิดในใจ (คณนา) การอนุมานด้วยสายตา (สังขาน) (*Abstain from low arts such as predicting abundant rain or a draught.*)

6. เว้นขาดจากการเลื่องชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น ให้ฤกษ์ อาวาหมงคล (หญิงมาอยู่บ้านชาย) ฤกษ์วิวาหมงคล (ชายมาอยู่บ้านหญิง) ฤกษ์ส่งตัว ฤกษ์หย่าร้าง ฤกษ์รวบรวมทรัพย์ ฤกษ์ใช้จ่ายทรัพย์ ทำให้โชคดี ทำให้เคราะห์ร้าย ให้ยาผดุงครรภ์ ร่ายมนตร์ทำให้ลั่นแข็ง ทำให้คางแข็ง ทำให้มือสั่น ทำให้คางสั่น ทำให้หูอื้อ เป็นหมอดูลูกแก้ว ใช้หญิงสาวเป็นคนทรง ใช้หญิงประจำเทวาลัยเป็นคนทรง บวงสรวงดวงอาทิตย์และท้าวมหาพรหม ร่ายมนตร์พ่นไฟ ทำพิธีเรียกขวัญ (*Abstain from arranging auspicious dates for marriage.*)

7. เว้นขาดจากการเลื่องชีพผิดทางด้วยเดรัจฉานวิชา เช่น ทำพิธีบนบาน พิธีแก้บน (สนตักมม) ร่ายมนตร์ขับผี บวงสรวงเจ้าที่ตั้งศาลพระภูมิ (วตฤปริกรณ) ทำกะเทยให้เป็นชาย ทำชายให้เป็นกะเทย ทำพิธีปลุกเรื้อน รตนน้ำมนต์(อามณ) พิธีบูชาไฟ ประยูรรักษาโรค เป็นหมอรักษาตา หมอผ่าตัด หมอรักษาเด็ก (กุมารเวชช) กายภาพบำบัด (มูลเภสัชขาน) การใส่ยาแล้วล้างออกเมื่อโรคหาย (*Abstain from promising gifts to deities in return for favors fulfilling such promise.*)

ภิกษุผู้ปฏิบัติตาม จูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีลดังกล่าว ย่อมไม่
ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษภายใน
ทั้งหลายทั้งปวง

แหล่งข้อมูล

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค

บทที่ 40

ทีฆขานสูตร : ติฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

ธรรมที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน

Dighajanu Sutta : conditions that lead to happiness and in this lives.



Shutter stock free royalty

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่นิคมของชาวโกฬิยะ มีชายหนุ่มชื่อ ทีฆขาน หรือ พยัคฆปัชชะเข้าไปถาม ขอให้แสดงธรรมที่เหมาะสมแก่คนธรรมดาที่ยังครองเรือนอยู่กับบุตรภรรยา ยังชอบดอกไม้ของหอม และยินดีในเงินทองอยู่เพื่อประโยชน์สุขที่คนทั่วไปปรารถนา ที่มองเห็นกันในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงธรรม 4 ประการชื่อ ทีฆขานสูตร หรือ ติฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ บางที่เรียกว่า หัวใจ เศรษฐี หรือ ติฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม ใช้คำย่อว่า “อุ อา กา สะ” ประกอบด้วยวิธีการ 4 อย่างคือ

1. ความขยันหมั่นเพียรหมั่นทำงาน (อุฏฐานสัมปทา) หมายถึง ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ โดยชอบธรรม ไม่เกียจคร้าน ใช้ปัญญา ประกอบการทำงานที่รับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี (*Utthana Samada: The accomplishment of persistent effort, achievement of diligence*)

2. การรักษาโรคทรัพย์ (อารักขสัมปทา) เพื่อมิให้โรคทรัพย์ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ถูกยึด ถูกลักขโมย ไฟไหม้ น้ำท่วม หรือสูญหายไปด้วยภัยต่างๆ (*Arakkha Sampada : the accomplishment of watchfulness, achievement of protection*)

3. การคบคนดีเป็นเพื่อนที่ปรึกษา (กัลยาณมิตรตตา) ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร (*Kalyanamitta : good spiritual friendship*) โดยเจรจา สนทนา ศึกษา กับผู้ที่ถึงพร้อมด้วย ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ซึ่งมีลักษณะดังนี้

3.1 น่ารัก (ปิโย) เป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม (*Piyo : to have good human relations and to be a good model.*)

3.2 น่าเคารพ (ครุ) ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย (*Caru : to behave properly in a status and good principles to live*)

3.3 น่ายกย่อง (ภาวนีโย) มีความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุง ตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ (*Bhavaniyo: to get faith as a person of good qualities: knowledge and wisdom, self-training and self-development.*)

3.4 รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ (วตตะ) รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี (*Vatta : to get faith as a person of good qualities: knowledge and wisdom, self-training and self-development.*)

3.5 อดทนต่อถ้อยคำ (วจนกขโม) คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม นำเสนอและวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ ไม่เปื้อน ไม่ฉุนเฉียว (*Vacanakkhamo : patient in all obstacles and full of strong mind to win those obstacles.*)

3.6 สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ (คมภีรณจ กถกตฺตา) (*Gambhiranca: to describe complex events for clear understanding.*)

3.7 ไม่ชักจูงไปในทางเลื่อม (โน จฏฐาเน นิโยชเย) คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลเลื่อมเสีย (*No Catthane Niyojaye : to leave misleading the other persons into destruction.*)

4. การอยู่อย่างพอเพียง (สมชีวิตา) คือรู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะสมควร ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก และมีให้เผื่อเลี้ยงคน โดยให้รายได้มากกว่ารายจ่าย ไม่เป็นนักเลงหญิง ไม่เป็นนักเลงสุรา ไม่เป็นนักเลงการพนัน ไม่มีเพื่อนชั่ว เปรียบได้กับสระน้ำที่เปิดทางให้น้ำไหลเข้าแต่ปิดทางไหลออก (*Sama Jivikata : balance livelihood, living economically*)

แหล่งข้อมูล:

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). "พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม".

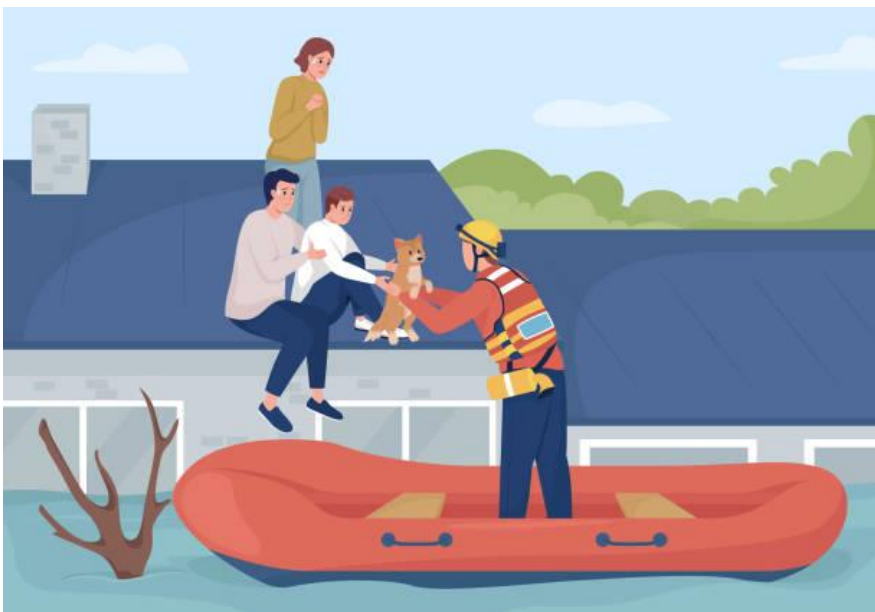
<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an08/an08.054.nara.html>

A.IV.281 อัง.อฏฺฐก. 23/144/289

บทที่ 41

บุญกิริยาวัตถุ 10:วิธีทำบุญ 10 วิธี

(Punnakiriya-vatthu: Base of meritorious actions)



iStock free royalty

การทำความดี หรือทำบุญ ในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เพียงแต่การไปเข้าวัด สวดมนต์ ฟังธรรม หรือตักบาตรให้พระภิกษุเท่านั้น ยังมีวิธีทำบุญอื่นๆ อีกหลายวิธีคือ

1. ด้วยการให้ การบริจาคสิ่งของ (ทานมัย , *Dana: giving, charity*) โดยให้เงินหรือของกินของใช้ แก่ผู้อื่นโดยไม่จำเป็นต้องเป็นพระภิกษุ เช่น การช่วยเหลือมอบถุงยังชีพให้ผู้ประสบภัย แจกอาหารให้คนยากจน หรือ มอบยาฟ้าทะลายโจรให้ผู้ติดเชื้อโรคระบาดโควิด เพราะการให้ทานเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ลดความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ถี่เหนียว และทำให้ผู้บริจาคเกิดความอímเอิบใจ

2. ด้วยการประพฤติดีมีระเบียบวินัยหรือรักษาศีล (ศีลมัย, *Sila: morality*) โดยรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ลด ละ เลิก ความชั่ว มุ่งกระทำความดี โดยปฏิบัติตามกฎหมาย และวัฒนธรรมของสังคม และ รักษาศีล 5 ศีล 8 หรือศีล 10 ตามกำลังศรัทธา

3. ด้วยการฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา (ภาวนามัย, *Bhavana : meditation, mental development*) โดยทำใจให้สงบ เช่น การสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ เป็นประจำ

4. ด้วยการประพฤติอ่อนน้อม เคารพ สุภาพ มีมารยาท (อปจายนมัย, *Apacayana : paying respect , reverence*) โดยให้เกียรติเคารพต่อความคิดของผู้อื่น ซึ่งอาจแตกต่างจากความคิดของตนเอง ทำให้สังคมสงบสุข และเกิดความเมตตาต่อกัน

5. ด้วยการให้บริการ ช่วยเหลือรับใช้ผู้อื่นด้วยแรงกายแรงปัญญา และสิ่งอื่น ที่ไม่ใช่วัตถุสิ่งของหรือเงินทอง (เวยยาวัจจมัย, *Veyavacca :service*) เช่น ดูแลบ้านให้เพื่อนบ้าน ยามที่เขาไม่อยู่บ้าน ช่วยเพื่อนทำการบ้านให้เสร็จตามเวลา ให้ความช่วยเหลือคนรู้จักในคราวลำบาก รับส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาล ฯลฯ ถือเป็นบุญแบบหนึ่ง ซึ่งจะสร้างความรักสามัคคี และสันติสุขในสังคม

6. ด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้แก่ผู้อื่น (ปัตติทานมัย, *Patti-dana: Sharing of merit, transference of merit*) โดยให้ผู้อื่นเป็นผู้มีส่วนในบุญของตนด้วยการชักชวนผู้อื่นมาทำบุญและการอุทิศส่วนกุศล มีการแผ่เมตตาเป็นต้น เพราะการเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญ โดยไม่คิดจะได้บุญเพียงคนเดียว ทำให้เป็นคนใจกว้าง มีมิตรสหายมาก

7. ด้วยการอนุโมทนายินดีในการทำความดีของผู้อื่น (ปัตตานุโมทนามัย, *Pattanumodana : rejoicing in others' merit*) เป็นการยอมรับและแสดงความชื่นชมในการทำความดีของบุคคลอื่น โดยไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดในแง่ร้าย ทำให้ใจเบิกบาน ยินดีกับผลบุญ แม้จะไม่ได้ทำด้วยตนเองก็ตาม

8. ด้วยการศึกษาหาความรู้ และฟังธรรม (ธัมมัสสวนมัย *Dhamma savana : listen to the dhamma*) โดยไม่จำเป็นต้องไปที่วัด แต่อาจฟังจากวิทยุ โทรทัศน์ ซีดี หรืออ่านจากหนังสือ ธรรมในที่นี้มีใช้เพียงหลักธรรมในพุทธศาสนาเท่านั้น แต่อาจเป็นหลักการจากศาสนาอื่น หรือความรู้การบ้านการเมืองที่มีประโยชน์ก็ได้ทั้งนั้น

9. ด้วยการให้ความรู้ และการสั่งสอนธรรม (ธัมมเทศนามัย, *Dhamma desana: preaching dhama, expounding the doctrine*) คือการบอกเล่า แนะนำผู้อื่นให้ข้อคิดวิธีการดีๆ ที่เคยปฏิบัติแล้วได้ผลดี หรือประสบการณ์ที่ไม่ดี มีปัญหา ที่ผิดพลาดบกพร่อง ซึ่งเคยรู้หรือได้รับมา ตลอดจนวิธีป้องกัน แก้ไข บรรเทาปัญหาอุปสรรคดังกล่าว ทำให้ผู้อื่นได้รับรู้ไว้ เพื่อจะได้ไม่เดินไปในทางวิธีการที่ไม่ดีซ้ำอีก

10. ด้วยการทำความเห็นให้ตรง (ทิฏฐุชุกัมม, *Ditthjukamma: righteous belief, straightening one's right views*) คือการแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาความคิด ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้เหมาะสมถูกต้องอยู่เสมอ

แหล่งข้อมูล

1. พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 15 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%8D>
3. <https://www2.buddhistdoor.net/dictionary/details/punna-kiriya-vatthu>

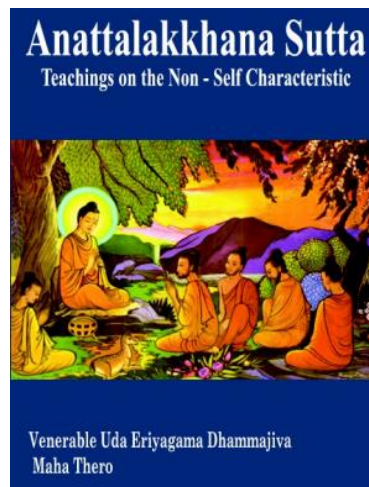
บทที่ 42

อนัตตลักษณะสูตร

ความไม่เป็นเจ้าของอัตตาตัวตน

Anatta-Lakkhana Sutta

The Characteristic of Not-Self



http://www.nissarana.lk/pdf/Books/Eng/VenUD_Eng_AnattalakkhanaSutta.pdf

อนัตตลักษณะสูตร เป็นพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับความไม่เป็นเจ้าของอัตตาตัวตน (อนัตตา) ทรงแสดงให้เห็นปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ต่อจากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทำให้ปัญจวัคคีย์ 4 องค์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1. มนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 5 หมู่พวก (ขั้น 5) คือ ร่างกาย (รูป form) ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจหรือเฉยๆ (เวทนา feeling) ความจำได้หมายรู้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (สัญญา perception) สิ่งปรุงแต่งจิต เช่น ความรักความโกรธ ความคิดดีชั่ว (สังขาร determination, mental fabrication) และความรับรู้ผ่านการสัมผัส (วิญญาณ consciousness) นั้น

ไม่ได้เป็นของของเรา (Not-self) เพราะไม่สามารถควบคุมสั่งการ หรือขอร้อง ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองได้

2. เพราะถ้ารูปร่างกายเป็นของตัวเอง (รูปัง อนัตตา) เราก็จะสามารถควบคุมสั่งการหรือขอร้อง ไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วย สั่งไม่ให้แก่ สั่งไม่ให้ตาย ให้มีรูปร่างหน้าตางดงาม ไม่อ้วน ไม่ขาเป๋ ไม่ตาเหล่ ไม่ให้แก่ชราทรุดโทรม ไม่ผมหงอกฟันหัก ได้ตามความปรารถนา รูปร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่คงทนอยู่ในสภาพเดิมแน่นอนตลอดกาล มีการเปลี่ยนแปลงแปรปรวนได้ (Rupam anatta)

3. เพราะถ้า ความรู้สึกเป็นของตัวเอง (เวทนา อนัตตา) เราก็จะสามารถควบคุมสั่งการทำให้รู้สึกสุขสบายพอใจได้ตลอดเวลา ไม่ให้มีสิ่งไม่ชอบใจไม่พอใจ ไม่ให้เจ็บปวดเวลาป่วยไข้ ไม่ให้รู้สึกหนาวสั่น ไม่รู้สึกร้อนระอุ ความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่คงทนแน่นอน มีเปลี่ยนแปลงแปรปรวนได้ (Vedana Anatta)

4. เพราะถ้า ความจำได้หมายรู้ ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจนั้น เป็นของตัวเอง (สัญญา อนัตตา) เราคงไม่จำในเรื่องไม่ดี ในสิ่งไม่พึงปรารถนา คงแต่จะจำเพียงแต่เรื่องดีๆ ตามที่ตนปรารถนา ความจำได้หมายรู้ นั้นเป็นสิ่งที่คงทนแน่นอน มีเปลี่ยนแปลงแปรปรวนได้ (Sanna anatta)

5. เพราะถ้าสิ่งปรุงแต่งจิต เช่น ความรัก ความโกรธ ความคิดดี ชั่ว เป็นของตัวเอง (สังขาร อนัตตา) เราก็คงได้ความรักสมความปรารถนา ไม่เป็นไปในทางไม่ดี ไม่สูญสลาย แต่เพราะความรักความโกรธนั้น มิใช่ตัวตนของเรา บางครั้งจึงไม่สามารถระงับความโกรธได้ และทำให้ความรักบางครั้งไม่สมหวัง ความรักความโกรธนั้นเป็นสิ่งที่คงทนแน่นอน มีเปลี่ยนแปลงแปรปรวนได้ (Sankhara anatta)

6. เพราะถ้าระบบการรับรู้หลังการสัมผัสเป็นของตัวเอง (วิญญาณ ๑๑ อนัตตา) หลังจากสัมผัสสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คงจะเป็นแต่สิ่งที่พึงพอใจ มิใช่เห็นแล้วไม่ชอบ ได้ยินเสียงแล้วรำคาญ กินอาหารแล้วไม่อร่อย

ดมกลืนแล้วเหมีน ระบบการรับรู้หลังการสัมผัสนั้นเป็นสิ่งที่มั่นคงทนแน่นอน
มีเปลี่ยนแปลงแปรปรวนได้ (Vinnanam anatta)

แหล่งข้อมูล

1.พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๙ [มหาจุฬาฯ]สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค

2.http://www.nissarana.lk/pdf/Books/Eng/VenUD_Eng_AnattalakkhanaSutta.pdf

บทที่ 43

ปัญญาวุฒิธรรม:วุฒิธรรม 4

คุณธรรมที่ทำให้ปัญญาเจริญรุ่งเรือง

(Vuthidhamma: virtues conductive to growth)

171



Vectorstock free royalty

ปัญญา แปลว่า ความฉลาด รอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจชัด รู้ซึ่ง ปัญญาของมนุษย์นั้นได้มาจาก 3 วิธีคือ

1. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียนจากคนอื่น (Sutta maya Panya : Listening, Wisdom gained through knowledge acquired from others.)

2. จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด การนึก การค้นคว้าวิจัย การพิจารณาหาเหตุผลจากข้อมูลความรู้ที่ได้รับมา ว่าเชื่อถือได้หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่ (Chinta maya Panya: Thinking, Wisdom gained from rational thought)

3. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทดลองทำการปฏิบัติด้วยตนเอง จนรู้แจ้งเห็นจริง ว่าสิ่งใดดีไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม (Pawana maya Panya :Doing, Wisdom gained through one's own experience)

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีที่จะทำให้มีปัญญาเจริญงอกงาม ในทางที่ดี

4 วิธีคือ

1. คบหาคนดี คือ การคบสัตบุรุษ คบหาสนทนากับผู้มีความรู้ ผู้ทรงคุณความดี ผู้มีปัญญา ผู้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ (สัปปุริสสังเสวะ Sappurisasamseva : Associating with good and wise persons) เพราะจะได้ให้คำแนะนำในทางที่ดี

2. ฟังคำแนะนำสั่งสอนจากคนดี คือ เอาใจใส่เล่าเรียน ตั้งใจหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้จริง จากคนดีที่คบหา (สัทธัมมัสสวณะ Saddhammassavana : Hearing the good teaching) โดยเข้าไปสอบถามปัญหาข้อสงสัย เพื่อความเจริญแห่งปัญญาของตน

3. พิจารณาหาเหตุผลคุณโทษ ในสิ่งที่เรียนรู้มา (โยนิโสมนสิการ Yonisomanasikara : Think wisely , wise attention) รู้จักไตร่ตรองความรู้ที่ได้รับมาว่าเป็นจริงหรือเท็จ มีประโยชน์หรือไม่

4. ลงมือปฏิบัติให้ถูกต้อง (ธรรมานุธรรมปฏิบัติ) (Dhammanudhamapatipati : Practicing in accordance with principles) คือนำสิ่งที่เล่าเรียนมาและไตร่ตรองแล้วไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของชีวิต

แหล่งข้อมูล

1.พระไตรปิฎกเล่มที่ 21 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 13 อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต

2.พระไตรปิฎกเล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2 วิภังคปกรณ์

3.https://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=179

4.https://www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=14663

บทที่ 44

จักกสูตร : จักร 4

ธรรมที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง

(Cakka Sutta: Wheels that lead to prosperity.)



Dreamstime free royalty

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดุจล้อเกวียนที่จะนำเกวียนไปสู่จุดหมาย คือ

1. การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (ปฏิรูปเทสวาสะ, patirupadesavaso : Living in a civilized land)
2. การคบคนดี (สัปปริสุปัตสยะ, sappurisavassayo : association with the good)
3. การตั้งตนไว้ชอบ (อัตตสัมมาปณิธิ , attasammapanidhi : directing oneself rightly)
4. การเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว (ปุพเพกตปุญญตา, pubbe ca katapuññata : having done merit in the past)

แหล่งข้อมูล

- 1.<http://www.dharma-gateway.com/dhamma/navakovart-01.htm>
- 2.<http://www.dharma-gateway.com/dhamma/navakovart->
- 3.<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an04/an04.031.than.html>

บทที่ 45

วัตถุปมสูตร :อุปกิเลส 16

สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

(Upakkilesa 16 : The Sixteen Mental Defilements)



Dreamstime free royalty

พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุ ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิก เศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี เรื่อง วัตถุปมสูตร โดยทรงเปรียบว่า ผ้าที่สกปรก มีฝุ่นปลิวมาเกาะนั้น แม้นำไปย้อมสีก็จะได้ผ้าย้อมที่ไม่ดี สีไม่สดเหมือนการนำผ้าสะอาดไปย้อมสี ฝุ่นละอองดังกล่าวคล้ายกับสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เลื่อมทราวม ไม่มีความสุข ซึ่งมีอยู่ 16 ประการ คนที่มีใจเศร้าหมองนั้น แม้จะลงอาบน้ำในแม่น้ำอันศักดิ์สิทธิ์สักกี่ครั้ง ก็ไม่สามารถทำให้ใจบริสุทธิ์สะอาดได้ สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง (อุปกิเลส) 16 ประการ ประกอบด้วย

1. การอยากได้ในสิ่งของของคนอื่นในทางที่ไม่ถูกไม่ควร คือ ละโมบ
เฟื่องเลี้ยง มุ่งแต่จะเอาให้ได้ (อภิขณาวิสมโลภะ, Abhijha visamalobha :
Covetousness and unrighteous greed)

2. การคิดหมายปองร้ายทำลายผู้อื่น คือการทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือ
พินาศ โดยยึดความเจ็บแค้น ผูกโกรธ ของตนเป็นอารมณ์ (พยาบาท, Byapada:
Ill will)

3. ความโกรธ คือจิตใจพลุ่งพล่านเดือดดาล เมื่อถูกทำให้ไม่พอใจ
(โกรธะ, Kodha : Anger)

4. การเก็บความโกรธไว้ คือจดจำการกระทำไว้ ไม่ยอมลืม แต่ไม่คิด
ที่จะทำลายเหมือนพยาบาท แต่เคืองแค้น(อุปนาหะ, Upanaha; Resentment)

5. ความ อกตัญญู คือการลบหลู่บุญคุณ ไม่รู้จักบุญคุณ ลำเลิก
บุญคุณ เช่น ถูกช่วยเหลือให้ได้ดิบได้ดี แต่กลับพูดว่า เขาไม่ได้ช่วยอะไรเลย
เป็นต้น (มักขะ, Makkha: Contempt)

6. ความยกตนเทียบเท่า คือการตีเสมอ เอาตัวเราเข้าไปเทียบกับคน
อื่นด้วยความลำพองใจ ทั้งๆที่ตนต่ำกว่าเขา (ปลาสะ, Palasa : Insolence)

7. ความริษยา คือความทนไม่ได้ เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า (อิสสา, Issa :
Envy)

8. ความตระหนี่ คือการทนไม่ได้ที่สมบัติของตนมีคนอื่นร่วมใช้
(มัจฉริยะ, Macchariya: Avarice)

9. ความเจ้าเล่ห์ คือการหลอกลวง แสร้งทำเพื่ออำพรางความไม่ดีให้
คนอื่นเข้าใจผิด เป็นคนมีเหลี่ยมคู (มายา, Maya: Deceit)

10. ความโอ้อวด คือการคุยโม้โอ้อวดเกินความจริง(สาเถยยะ,
Satheyya: Fraud)

11. ความหัวดื้อถือรั้น คือการที่มีจิตใจแข็งกระด้าง ไม่อ่อนนุ่ม ไม่ยอมรับการช่วยเหลือหรือต่อต้านปฏิเสธสิ่งที่มีประโยชน์ (ถัมภะ,Thambha : Obstinacy)

12. ความแข่งดี คือการแก่งแย่งชิงดี ทำให้อีกฝ่ายเสียศักดิ์ศรี ยื้อแย่งเอามาโดยปราศจากกติกาความยุติธรรม (สารัมภะ,Sarambha: Rivalry)

13. ความเย่อหยิ่ง ถือตัว ทะนงตน (มานะ,Mana : Conceit)

14. ความดูหมิ่น คือการดูแคลนเหยียดหยามหรือดูถูก (อติมานะ ,Atimana: Arrogance)

15. ความมัวเมา คือความหลงเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่ใช่สาระ ซึ่งมี 4 ประการ ได้แก่ 1.เมาในชาติกำเนิดหรือฐานะตำแหน่ง 2.เมาในวัย 3.เมาในความแข็งแรงไม่มีโรค และ 4. เมาในทรัพย์ (มทะ,Mada: Vanity)

16. ความประมาทเลินเล่อ คือการตกจมอยู่ในความประมาท ขาดสติกำกับ แยกดีชั่วไม่ออก (ปมาทะ,Pamada : Negligence).

อุปกิเลส ทั้ง 16 ประการนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจแม้เพียงประการใด ประการหนึ่งแล้ว ก็จะทำให้ใจสกปรกไม่ผ่องใส และจะส่งผลให้เจ้าของใจหมดความสุขกายสบายใจ เกิดความเร่าร้อน หรือเกิดความอึดเหิมทะนงตัว เต็มไปตามจังหวะที่อุปกิเลสนั้นๆ บงการให้เป็นไป

คนที่มีใจสกปรกด้วยอุปกิเลสนั้น เหมือนผ้าที่สกปรก ถึงแม้จะลงไปอาบน้ำ ตีมน้ำ ในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ ที่คนจำนวนมากไปลอยเคราะห์บาปกรรม ก็ไม่สามารถชำระจิตใจ ของคนที่ทำกรรมอันหยาบช้า ให้บริสุทธิ์ได้เลย

แหล่งข้อมูล :

1.พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก

2.พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ พ.ศ. 2548

3. https://bodhimonastery.org/courses/MN/Tables/M0040_MN-007_Upakkilesa.pdf

บทที่ 46

ปราภาวสูตร : ช่องทางแห่งความเสื่อม

(Parabhava Sutta: Discourse on Downfall)



Dreamstime free royalty

เมื่อพระพุทธเจ้า ประทับที่พระวิหารเชตวันของอนาถปิณฑิกเศรษฐี
ใกล้พระนครสาวัตถี มีผู้ทูลถามว่าอะไรเป็นทางของความเสื่อม

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า

1. ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม (สุวิชาโน ภาวะัง โหติ, ทูวิชาโน
ปะระภาโว : Easily known is the progressive one, easily known is the
declining one.)

2. ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ, ผู้เกลียดชังธรรมเป็นเหตุแห่งความเสื่อม
(อัมมะกาโม ภาวะัง โหติ, อัมมะเทสสี ประระภาโว : The lover of the
Dhamma prospers. The hater of the Dhamma declines)

3. ผู้ที่มีคนไม่ดีเป็นที่รัก ผู้ที่ไม่รักคนดี ผู้ที่ชอบใจในธรรมของคนไม่ดี เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต กุรุเต ปิยัง, อะสะตัง รัมมัง โรเจติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : The vicious are dear to him. He likes not the virtuous; he approves the teachings of the ill-natured, this is the cause of his downfall.)

4. ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยัน เกียจคร้านในการ ทำการงาน และเป็นคนโง่ธง่าย เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (นิททาสีลีสสะภาสีลิสสะ อานุฐาตา จะ โย นะโร, อะละโส โกธะปัญญานัน ตัง ปะรากะวะโต มุขัง :The man who is fond of sleep and company, inactive and lazy, and manifesting anger , this is the cause of his downfall.)

5. ผู้ใดมีความสามารถ แต่ไม่เลี้ยงดูมารดาบิดา ผู้ชรา เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพพะนัง, ปะหุสสันโต นะ ภาระติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง: Whoever being affluent, does not support his mother and father who are old, and past their prime ,this is the cause of his downfall..)

6. ผู้ใดหลอกลวงพระสมณะพราหมณ์ หลอกวานิชคนขอทานด้วย คำเท็จ เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (โย พราหมะณัง สะมะณัง วา อัญญัง วาปิ วะณิพพะกัง, มุสวาเทนนะ วัญเจติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : Whoever by falsehood deceives either a brahmana, or a samana (a holy man), or any other mendicant,this is the cause of his downfall.)

7. ผู้ใดมีทรัพย์มาก มีของเหลือกินเหลือใช้ โดยบริโภคสิ่งที่ดินั้นแต่ผู้เดียว เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (ส สะหิรัญญุ สะโกชะโน, เอโก ภุญชะติ สาธุนิ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : The person who is possessed of much wealth, who has gold, and who has an abundance of food, but enjoys his delicacies all by himself , this is the cause of his downfall.)

8. ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์ หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่นแม่ญาติของตน เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (ชาติถัทโธ ฐานะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร, สัณฺญาติมะติมฺญญฺเติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง: The man who, proud of his birth, of his wealth, and of his clan, despises his relations, this is the cause of his downfall.)

9. ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลงการพนัน ทำลายทรัพย์ที่หาได้มาให้สูญหายไป เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (อิตถิรุตโต สุรารุตโต อักกะรุตโต จะ โย นะโร, ลัทธิง ลัทธิง วินาสฺเสติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : The man who is addicted to women (given to a life of debauchery), is a drunkard, a gambler, and a squanderer of his earnings, this is the cause of his downfall.)

10. ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน ลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น เหมือนไปเที่ยวกับหญิงแพศยา เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (เสหิ ทาเรหิ อะสันตฺถุ ฐฺโฐ เวลียาสฺ ปะทุสสะติ, ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : Not satisfied with one's own wives, he is seen among the whores and the wives of others, this is the cause of his downfall.)

11. ชายแก่ ได้นำหญิงรุ่นสาวน้อยมาเป็นภรรยา ย่อมนอนไม่หลับ เพราะความหึงหวงในหญิงสาวนั้น เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (อะตีตะโยพพะโน โปโส อาเนติ ติมพะรุตถะนิง, ตัสสา อิสสา นะ สุปปะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : A person past his youth takes as wife, a girl in her teens, and sleeps not being jealous of her, this is the cause of his downfall.)

12. ชายใดตั้งหญิงนักเลงที่ใช้จ่ายสุร่อยสุร่ายมาเป็นแม่เรือน และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุร่อยสุร่ายมาเป็นพ่อเรือน เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (อิตถิง โสณทิง วิกิริณัง ปุริสํ วาปี ตาทิสํ, อิสสระียสฺมิง ฐฺฐะเปติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง: He who places in authority a woman given to drink

and squandering, or a man of similar nature, this is the cause of his downfall.)

13. ผู้ใดมีทรัพย์และกำลังน้อย แต่มีความเห็นแก่ตัวอยากเป็นใหญ่อย่างสูงยิ่ง เป็นเหตุแห่งความเสื่อม (อัมปะโกโค มะหาตณโห ขัตติเย ชายะเต กุเล, โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง : He who having but little possessions but great ambition (greed), is of warrior birth and aspires selfishly to (an unattainable) sovereignty , this is the cause of his downfall.)

ผู้ที่เห็นบัณฑิตด้วยสายตามองไกลอันประเสริฐ ที่รู้ได้อย่างถ่องแท้ ถึงเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว ย่อมเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านจึงจะพบแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ (เอเต ปะรากะเว โลเก ปัณฺธิ โโต สะมะเวกขิยะ, อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภาชะเต สิวัง : Fully realizing these (twelve) causes of downfall in the world, the sage, endowed with ariyan insight, shares a realm of security)

แหล่งข้อมูล

1. พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต

2. <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.06.piya.html>

บทที่ 47

นาถกรรมธรรม 10

คุณธรรมอันเป็นที่พึ่งปกป้องภัยอันตรายให้ตนเองได้

(Nathakarana Dhamma, The Discourse of Protector)



123rf free royalty

พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงวิธีที่จะทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตน สามารถปกป้องตนเองจากภัยอันตรายต่างๆ เป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างกว้างขวาง คือ นาถกรรมธรรม 10 คำว่า นาถ แปลว่าที่พึ่ง กรรมธรรม แปลว่าสิ่งที่ทำให้เป็น ประกอบด้วยคุณธรรม 10 ประการคือ

1. ศีล ประพฤติดี มีศีล โดยประพฤติสิ่งดีงาม สุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพสุจริต (Sila: Good conduct, Virtuous conduct)

2. พาหุสัจจะ ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ โดยสดับตรับฟังให้มาก เป็นผู้ได้ยิน ได้ฟัง รู้เห็น ศึกษาเล่าเรียนมาก เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง (Bahusacca : Great Learning, being erudite)

3. กัลยาณมิตตตา มีเพื่อนและครูที่ดี โดยคบคนดี ทำตัวให้ห่างไกลคนชั่วร้าย (Kalyana mitta : association with good people)

4. โสวจัส-สตา เป็นผู้ว่าง่าย โดยรับฟังคำสั่งสอนจากผู้รู้ (Sovacassata: meekness, accepting instructions respectfully)

5. กิงกรณียะสุ ทักขตา ช่วยกิจธุระของผู้อื่น ให้สำเร็จเรียบร้อย ด้วยความชวนชวาย เอาใจใส่ (Kinkaraniyesu dakkhata: Helping Hand)

6. ธัมมกามตา ฝักใฝ่ในคุณธรรม โดยใฝ่หาความรู้และความจริง (Dhammakamata : Love of truth, being attracted to the Dhamma)

7. วิริยารัมภะ มีความเพียรอย่างสม่ำเสมอ โดยขยัน ละเอียด ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ (Viriyarambha: High level of effort)

8. สันตुฏฐิ มีความสันโดษ โดยดำรงชีวิตแบบพอเพียง ยินดีพอใจในสิ่งที่มีสิ่งที่มีมาได้ด้วยความสุขจิตของตน (Santutthi: Contentment)

9. มีสติ หลีกเลียงความประมาท โดยรู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูดไว้ได้ (Sati: Mindfulness)

10. มีปัญญา รู้จักคิดพิจารณา โดยเข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (Panna : Wisdom , wise)

แหล่งข้อมูล : พระไตรปิฎก อังคุตรนิกาย ทสก เอกาทสกนิบาต

ที.ปา.11/357/281; 466/334; อง.ทสก. 24/17/

หนังสือเล่มนี้ จัดทำเพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา

และอุทิศให้

นางพรจันทร์ จันทวิมล

ผู้สนใจในพระพุทธศาสนา ที่ล่วงลับไปแล้ว เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๔

