

ชีวิต ออกแบบได้



หล่อ ล่วย รวย
ฉลาด สัมปรารภ
คุณค่าบอชีวิต ที่คุณออกแบบได้ด้วยตัวเอง

สัพพทานํ ฌมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการแก่:

.....

.....

ด้วยความปรารถนาดีจาก:

.....

.....



มนุษย์เราเกิดมาไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม เรายังต้องการจะก้าวไปสู่จุดที่สมบูรณ์มากกว่านี้ คือ จุดที่พร้อมด้วยสิ่งที่มีมนุษย์ทั้งหลายปรารถนา เป็นต้นว่า มีครอบครัวดี การงานดี ร่ำรวยเงินทอง สุขภาพแข็งแรง เฉลียวฉลาด สง่างาม ฯลฯ แต่ตราบดีที่เรายังไม่รู้ศักยภาพของตัวเอง เราก็คงจะยังไม่สามารถก้าวไปถึงจุดที่สมบูรณ์พร้อมได้

ความจริงแล้วมนุษย์ทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่คิด เราออกแบบชีวิตตัวเองได้ เราเลือกเกิดได้ ซึ่งเรื่องราวเหล่านี้ปรากฏอยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนา และมีหลักฐานชัดเจนอยู่ในพระไตรปิฎก

“ชีวิตออกแบบได้” ที่อยู่ในมือคุณเล่มนี้ จะช่วยให้คุณออกแบบชีวิตของคุณให้สมบูรณ์ขึ้น โดยเริ่มจากการค้นหาความไม่สมบูรณ์ เพื่อออกแบบให้สมบูรณ์ แล้วก้าวไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ ด้วยการทำความดี รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา

อนุโมทนาบุญกับทุกท่านค่ะ
มาตา

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๐



ชีวิตออกแบบได้... คำนำ



สารบัญ

หน้า

เบื้องหลังการออกแบบชีวิต

๓

บุญ.. คือมิตรแท้

๗

ทาน.. ทานมาแห่งทรัพย์สมบัติ

๑๓

ศีล.. ทานมาแห่งรูปสมบัติ

๒๗

ภavana.. ทานมาแห่งคุณสมบัติ

๔๑

เรา.. คือผู้ออกแบบชีวิต...

๕๕

มาออกแบบชีวิต
ให้สุดๆ กันไปเลยนะคะ





เบื้องหลังการออกแบบชีวิต



๕

หน้า

๑

เบื้องหลังการออกแบบชีวิต...

มีบางครั้งใช่ไหม ที่คุณเคยสงสัยว่า “ทำไมบางคน ถึงโชคดี มีชีวิตที่ราบรื่นสมหวังไปหมดทุกอย่าง แต่บางคน กลับต้องฟันฝ่าอุปสรรคสารพัดชนิด”

คำถามนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียว มีคนมากมายที่คิด เช่นนี้ และจากโลกนี้ไปโดยไม่ได้รับคำตอบที่ชัดเจนอะไรเลย

เมื่อได้มาศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา ก็พบว่าเรื่องนี้ มี เบื้องหลัง..

นับภพนับชาติไม่ถ้วนที่ผ่านมา..มนุษย์ทุกคนต่างก็เวียนว่ายตายเกิดกันมานานแสนนาน และจะยังคงเป็นเช่นนี้ต่อไปอีกจนกว่าจะหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ในระหว่างนั้นชีวิตก็มีขึ้นมีลง ปราศจากความแน่นอน ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาบ้าง เป็นสัตว์นานาชนิดบ้าง เป็นมนุษย์ที่ยากจนบ้าง ร่ำรวยบ้าง เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีทุกข์มากกว่าสุข

การที่เราต้องมีชีวิตขึ้นๆ ลงๆ สุขบ้างทุกข์บ้างนั้นไม่ใช่ความบังเอิญ ทุกอย่างล้วนมีเหตุ มีผล มาจากการกระทำของเรา ทั้งในอดีตและในปัจจุบันชาติ ถ้าทำดี ก็จะได้รับผลดี ทำชั่ว ก็จะได้รับผลชั่วตามกฎแห่งเหตุผล หรือกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นกฎที่มีอิทธิพลเหนือชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

กฎแห่งกรรมเป็นกฎของสังสารวัฏ ที่มีหลักว่า “บุคคลทำสิ่งใด ย่อมได้สิ่งนั้น” ดังข้อความในสมุททกสูตรที่ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น คนทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว”

กฎแห่งกรรมไม่ใช่กฎที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสร้างขึ้น ไม่ว่าใครจะนับถือศาสนาใด มีเชื้อชาติอะไร จะรู้จัก หรือไม่รู้จัก จะเชื่อ หรือไม่เชื่อก็ตาม ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

เมื่อเราสามารถจับหลักกฎแห่งกรรมได้ เราก็สามารถที่จะเอาหลักการนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการออกแบบชีวิตได้ว่าเราควรทำ หรือไม่ทำสิ่งใด ซึ่งในที่นี้จะยกตัวอย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จูฬกัมมวิภังคสูตร มาแสดงเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นในเรื่องผลของกรรม

“คนโหดเหี้ยม ชอบฆ่าสัตว์ ชอบเบียดเบียน ทรمانสัตว์
เมื่อตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็น
มนุษย์จะมีอายุสั้น

บุคคลมักโกรธ อาฆาต พยาบาท ตายไปจะเข้าสู่อบาย
ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์จะมีผิวพรรณทราม

บุคคลมีใจอิจฉาริษยา มุ่งร้าย ตายไปจะเข้าสู่อบาย ทุกคติ
วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนไร้อำนาจ

บุคคลใจแคบ ไม่ชอบให้ทาน ไม่ชอบช่วยเหลือคนอื่น
ตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็น
มนุษย์จะเป็นคนไร้ทรัพย์

บุคคลกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่เคารพผู้ควรเคารพ ตายไป
จะเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์จะ
เกิดในตระกูลต่ำ

บุคคลไม่ชอบคบบัณฑิต สมณพราหมณ์ ตายไปจะ
เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็น
คนไร้ปัญญา

ในทางตรงกันข้าม คนที่เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์
ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่มักโกรธ ไม่อิจฉาริษยา ชอบให้ทานแก่
ผู้ทรงศีล ทรงคุณธรรม ไม่กระด้างเย่อหยิ่ง เคารพคนที่ควร
เคารพ ชอบคบหาสมณพราหมณ์ บัณฑิต เมื่อตายไปจะเข้าถึง
สุคติโลกสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์จะมีอายุยืน โรคภัย
ไม่เบียดเบียน มีคนเคารพนับถือ มีอำนาจ มีทรัพย์มาก
เกิดในตระกูลดี และเป็นคนมีปัญญา ตามลำดับ”

คำสอนในพระสูตรนี้ ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ถ้าต้องการ
ความปลอดภัยในชีวิต ต้องเลือกทำแต่กรรมดี เพราะทุกครั้ง
ที่ทำความดี เช่น ทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา ฯลฯ
จะมีบุญเกิดขึ้นอย่างมหาศาล บุญจะหล่อเลี้ยงชีวิตเราให้มี
ความสุข ความเจริญ ช่วยแต่งเติมชีวิตเราให้สมบูรณ์ยิ่งๆ
ขึ้นไปทุกภพทุกชาติ

..เส้นทางในสังสารวัฏของเราจะราบรื่น สะดวกสบาย
ไม่ต้องขึ้นๆ ลงๆ อีกต่อไป ก็ด้วย “บุญ”

..จะไปถึงจุดหมายแห่งการเดินทาง คือนิพพานได้ก็ด้วย
“บุญ”

“บุญ” คำสั้นๆ คำนี้ จึงมีความหมายสุดที่จะพรรณนา

๒

บุญ..คือมิตรแท้



๒

หน้า

บุญ..คือมิตรแท้... ๒

บุญคืออะไร อยู่ที่ไหน

บุญ คือ พลังงานอย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียด ประณีต และทรงพลังอย่างยิ่ง เป็นเครื่องชำระล้างใจให้ใสสะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ห่างไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

น่าเสียดายที่คนทั่วไปมองไม่เห็นบุญ จนบางคนไม่เชื่อว่าบุญมีจริง แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนบรรลุนิพพานแล้วสามารถเห็นบุญและบาปได้ ดังที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้กล่าวยืนยันไว้ว่า บุญ บาป มีจริงๆ อยู่ในตัวของเรานี่เอง ดังนี้

“...บุญ เป็นดวงใสๆ ติดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ ...บาป เป็นดวงดำ ติดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์เช่นกัน...”

แม้เราจะยังไม่เห็นบุญ แต่ก็สัมผัสกระแสบุญได้ เช่น เวลาทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา บุญจะหลั่งไหลมาสู่ใจเรา ทำให้เราสบายใจ จิตใจผ่องใส ความรู้สึกเหล่านี้ คืออาการของบุญ ซึ่งเปรียบได้กับกระแสไฟฟ้าที่มองไม่เห็น แต่เวลาเปิดสวิตช์ก็จะมีกระแสไฟเข้าไปทำให้เครื่องไฟฟ้าทำงาน เกิดเป็นแสงสว่างในหลอดไฟ ความเย็นในตู้เย็น หรือ ความร้อนในเตารีดไฟฟ้า เป็นต้น

เรื่องกระแสบุญนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เคยตรัสไว้ในปฐมปุณณามิสนทสสูตรว่า เวลาบุญเกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นสายธาร เหมือนท่อธารแห่งบุญไหลไปยังผู้ทำบุญ ดังนี้

“เมื่อภิกษุบริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยของทายกใด แล้วเข้าเจโตสมาธิ ท่อธารบุญกุศลย่อมไหลไปสู่ทายก (ผู้บริจาคทาน) นับประมาณมิได้ นำสุขมาให้ ให้ผลอันเลิศ มีสุขเป็นวิบาก ดุจแม่น้ำทั้งหลายไหลลงสู่ทะเลฉะนั้น” (มก. ๓๕/๑๗๘)

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

ทางมาแห่งบุญมีถึง ๑๐ ประการ เมื่อเราทำบุญอย่างหนึ่งอย่างใดใน ๑๐ ประการต่อไปนี้ บุญก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา

๑. ทานมัย บุญจากการทำทาน
๒. ลีลามัย บุญจากการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย บุญจากการเจริญสมาธิภาวนา
๔. อปจายนมัย บุญจากการอ่อนน้อมถ่อมตน
๕. เวยยาวัจจมัย บุญจากการช่วยเหลือการงานที่ถูกที่ควร
๖. ปัตติทานมัย บุญจากการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น
๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญจากการอนุโมทนา
๘. ธัมมัสสวนมัย บุญจากการฟังธรรม
๙. ธัมมเทศนามัย บุญจากการแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐุชุกัมมัย บุญจากการทำความเห็นให้ตรงตามความเป็นจริง

มีบุญสำเร็จทุกอย่าง

ทุกครั้งที่ทำความดี เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา จะเกิดกระแสบุญมารวมกันเข้าเป็นดวงบุญ ซึ่งมีอานุภาพดึงดูดสมบัติทั้ง ๓ คือ รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ให้เกิดขึ้นกับเราได้

อานุภาพบุญนั้นยิ่งใหญ่สุดประมาณ ช่วงไหนเรามีบุญมาก และบุญกำลังส่งผล สมบัติต่างๆ ก็จะหลั่งไหลมาหาเรา แต่เมื่อไรเรามีบุญน้อย หรือหมดบุญ สมบัติที่มีอยู่ก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไป เพราะไม่มีบุญที่จะดึงดูดสมบัติมาได้ดังเดิม และ

เมื่อเราทำความชั่ว มีความโลภ หรือความตระหนี่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดกระแสกิเลสขึ้นมาพลักสมบัติทั้ง ๓ ให้พลัดพรากจากเราไป

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย เคยกล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า บุญเปรียบเสมือนน้ำในคลอง บาปเสมือนตอที่อยู่ใต้น้ำ ชีวิตเปรียบเสมือนเรือที่แล่นไปบนน้ำ ถ้ามีบุญมากก็เหมือนน้ำในคลองมาก บาปอกุศลที่เปรียบดังตอที่อยู่ใต้น้ำก็ทำอะไรไม่ได้ เรือก็แล่นไปได้อย่างสะดวก เหมือนชีวิตที่ราบรื่นก้าวหน้า ถ้าบุญน้อยก็เหมือนน้ำน้อย ตอก็ผุด เรือก็ติดตอ จะประกอบธุรกิจ การงานใดๆ ก็ติดขัดไปหมด

คุณยายท่านยังได้กล่าวไว้อีกด้วยว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับกำลังบุญ มีบุญอย่างเดียว อะไรๆ ก็สำเร็จทั้งหมด” บุญจึงเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสุขและความสำเร็จทั้งปวงของมนุษย์

บุญคือมิตรแท้ติดตามไปถึงภพหน้า

ทั้งบุญและบาปที่คนเราทำไว้จะติดตามตัวเราไปเหมือนเงา ไม่ได้สูญหายไปไหน และจะส่งผลมากมายเกินคาด คล้ายกับการที่เราปลูกผลไม้ เมล็ดผลไม้เพียง ๑ เมล็ด เมื่อนำมาปลูกจนโตเต็มที่จะให้ผลครั้งละมากมาย และเก็บผลได้นานหลายปี บุญก็เช่นกัน ถึงจะทำเพียงครั้งเดียว ก็ให้ผลมหาศาล และนำไปใช้ได้ข้ามภพข้ามชาติ แม้การทำบาปก็เช่นเดียวกัน

เรื่องการนำบุญไปใช้ในภพหน้า มีผู้กล่าวเปรียบเทียบไว้อย่างน่าสนใจว่า “บุญที่เราทำไว้ ก็เปรียบคล้ายเงินสกุลหนึ่ง

ที่เรานำติดตัวไปใช้ในโลกว่าก็ได้ เหมือนเวลาเราเดินทางไปต่างประเทศ เราก็ต้องใช้เงินสกุลของประเทศนั้นๆ”

ดังนั้น บุญจึงเป็นมิตรแท้ที่จะตามคุ้มครองเราไปทุกภพทุกชาติ คอยสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต และสิ่งที่ยิ่งปรารถนาทั้งมวล ทั้งมนุษย์สมบัติ ทิพย์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในมิตตสูตร ว่า

“พวกเกวียนพวกโคเป็นมิตรของคนเดินทาง มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน สหายเป็นมิตรของคนผู้มีฐานะเกิดขึ้นเนื่องๆ บุญที่บุคคลได้ทำไว้เป็นมิตรติดตามไปถึงภพหน้า”

บุญที่เราสั่งสมไว้จะออกแบบชีวิตเราให้มีความสุข และปลอดภัยในการเดินทางข้ามวัฏสงสารอันยาวไกล ดังตัวอย่างของผู้มีบุญจำนวนมากที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เช่น **ชฎิลเศรษฐี** ผู้มีภูเขาทองจากการทำหม้อดอกไม้ทองคำ ๓ หม้อ บรรจุในพระธาตุ **เมณฑกเศรษฐี** ผู้มีแพะทองคำจากการสร้างศาลาราย ธรรมาสน์ประดับด้วยทอง และแครงประดับด้วยแพะทองคำ ถวายพระวิปัสสิสัมมาสัมพุทธเจ้า **มฆมาณพ** ผู้บำเพ็ญวัตรตบตบเจ็ดแล้วได้ไปเกิดเป็นท้าวสักกะ เป็นต้น

บุญกลั่นเป็นบารมี

บารมี คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลुจุดหมายอันสูงยิ่ง

ในแง่ของการปฏิบัติ บารมี คือ บุญที่มีคุณภาพพิเศษ
อันเกิดจากการทุ่มเทเอาชีวิตเป็นเดิมพันไปสร้างบุญนั้นมา

บารมีเป็นธรรมอันเลิศ ที่พระบรมโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญ
สั่งสมไปโดยลำดับ เพื่อจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บารมี มี ๑๐ ประการ หรือที่เรียกว่า บารมี ๑๐ ทศ คือ
ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี
ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี
ซึ่งสรุปย่อๆ อยู่ในรูปของบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา
ที่กระทำอย่างยิ่งยวด

บุญที่เกิดจากการทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนานี้
เมื่อตั้งใจทำมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ก็จะกลั่นตัว
กลายเป็น “บารมี” ซึ่งมีอานุภาพมหาศาลยิ่งกว่าบุญ และจะ
คอยสนับสนุนเราให้ประสบความสำเร็จ ความสมหวังในสิ่งที่
ปรารถนา ดังที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
เคยกล่าวไว้ว่า

“...บุญที่เกิดจากการบริจาคทานนั้น เมื่อบริจาคบ่อย
ครั้งเข้ารวมกันได้ขนาดโตวัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ประมาณ ๑ คืบ
หรือขนาดเท่าดวงจันทร์แล้ว ดวงบุญนั้นจะกลั่นตัวเองเป็น
บารมีที่เรียกว่า ทานบารมี...”

ดังนั้น การทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ก็คือ
การสร้างบารมีนั่นเอง และผลบุญจากการทำทาน รักษาศีล
เจริญภาวนานี้แหละ ที่เรานำมาใช้ออกแบบชีวิตของเราเองได้

๓

ทาน.. ทางมาแห่งทรัพย์สมบัติ



ความหมายและประเภทของทาน

ทาน หมายถึง การให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่หวังผล
ตอบแทน

เมื่อเราให้ทาน แม้จะไม่ได้หวังสิ่งใดตอบแทนก็ตาม แต่
ก็จะมีบุญเกิดขึ้น และบุญนั้นจะช่วยออกแบบชีวิตของเราให้
สมบูรณ์พร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ ถ้าใครปราศจากทานบารมี เกิดมาก็
จะยากจน สร้างบารมีได้ไม่สะดวก เพราะมัวแต่กังวลเรื่องการทำมา

www.kalyanamitra.org

หากิน “ทาน” จึงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า

ทาน เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ การทำทานจึงเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง คำว่า “ทาน” นี้ โดยทั่วไปมักเข้าใจสับสนกับคำว่า “บุญ” เนื่องจากเรามักจะเรียกการถวายของแด่พระภิกษุว่า “ทำบุญ” แต่เมื่อให้ของแก่คนยากจน หรือคนที่ด้อยกว่าตน มักจะเรียกว่า “ทำทาน” แต่จริงๆ แล้ว การให้นั้นไม่ว่าจะให้แก่ใครก็ตามถือว่าเป็นทานทั้งสิ้น และได้บุญทั้งนั้น

ทานแบ่งตามวัตถุที่จะให้ มี ๒ ประเภท คือ

๑. อามิสทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของต่างๆ เป็นทาน

๒. ธรรมทาน คือ การให้ความรู้ ความถูกต้องดีงาม

เป็นทาน

อามิสทาน คือ การให้สิ่งของเป็นทาน เช่น ข้าว น้ำ ผ้า ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องอุปโภค บริโภค ที่นอน ที่พักอาศัย ประทีปโคมไฟ เป็นต้น

การให้อามิสทานนี้ แบ่งตามคุณภาพของสิ่งที่ทำทานได้เป็น ๓ อย่าง

๑. ทาสทาน ให้ของที่ดีน้อยกว่าตนเองใช้ ได้บุญน้อย

๒. สหายทาน ให้ของที่เสมอกับที่ตนเองใช้ ได้บุญมากขึ้น

๓. สามีทาน ให้ของที่ดีกว่าที่ตนเองใช้ ได้บุญมากที่สุด

นอกจากนี้ การให้ทานจะได้บุญมากหรือน้อย ยังขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ให้อีกด้วย ถ้าให้ทานแบบเฉพาะเจาะจงบุคคลใด

บุคคลหนึ่ง ที่เรียกว่า “ปาฏิบุคลิกทาน” จะได้บุญน้อยกว่าให้ทานแก่หมู่คณะโดยไม่เจาะจงผู้ใดผู้หนึ่งซึ่งเรียกว่า “สังฆทาน” ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่า “สังฆทานเป็นประมุขของผู้หวั่นบุญ พระสงฆ์นั้นแหละเป็นประมุขของผู้บูชา และเป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า”

ธรรมทาน คือ การให้คำแนะนำสั่งสอน บอกละเอียดพิเคราะห์ที่ดีมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิต รวมถึงการอธิบายให้รู้และเข้าใจในเรื่องบุญบาป ให้ละชั่ว ทำดี ซึ่งจะนำพาตนให้สะอาดบริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลสอาสวะทั้งปวงได้

ธรรมทาน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ วิทยาทาน และ อภัยทาน

การให้ธรรมทานเปรียบเสมือนการให้ประทีปส่องทางชีวิต ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ดึงาม ธรรมทานจึงมีอานิสงส์ยิ่งใหญ่และประเสริฐกว่าทานทั้งปวง

การให้ทานที่มีอานิสงส์มาก

การให้ที่ได้บุญมาก มีผลนับประมาณมิได้ ตามหลักของพระพุทธศาสนา จะต้องครบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. **วัตถุบริสุทธิ์** หมายถึง สิ่งของที่นำมาทำทาน หามาได้โดยชอบธรรม ไม่ได้ไปลักขโมยมา

๒. **บุคคลบริสุทธิ์** หมายถึง ทั้งผู้รับและผู้ให้มีศีล มีธรรมตามเพศภาวะของตน

๓. เจตนาบริสุทธิ์ หมายถึง มีเจตนาให้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา เชื่อในผลของท่านทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้แล้ว

ของที่ให้แล้วไม่ได้บุญ

ของบางอย่างไม่ควรนำไปให้ใคร เพราะเมื่อให้แล้ว นอกจากจะไม่ได้บุญ ยังมีโทษ หรือบาปกรรมเกิดขึ้นแก่ทั้งผู้ให้และผู้รับ ได้แก่ สุรา ยาเสพติด มหรสพที่ทำให้ประมาทมัวเมา สัตว์เพื่อการผสมพันธุ์รูปภาพ หรือสิ่งของที่ยุ่งยากมารมณ อารูธ หรือยาพิษเพื่อการทำมิฉาชีพ

อานิสงส์ของการให้ทาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอานิสงส์ของท่านไว้ในสี่หุสูตรว่า

๑. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก
๒. คนดีเป็นอันมากย่อมพอใจคบหาผู้ให้ทาน
๓. ชื่อเสียงอันดีงามของผู้ให้ ย่อมฟุ้งขจรไป
๔. ผู้ให้ย่อมแก้แค้นล้างอาชญาไม่ก่อเข่นในหมู่ชน
๕. เมื่อละจากโลกนี้ ผู้ให้ย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

อานิสงส์ ๔ ประการแรกส่งผลในชาติปัจจุบัน ประการสุดท้ายส่งผลในชาติหน้า

นอกจากนี้ ทานบางอย่างมีอานิสงส์ในตัวเอง เมื่อเรา
ทำทาน แม้ไม่ได้อธิษฐานก็ตาม บุญก็จะส่งผลตามลักษณะ
ของทาน ดังที่พระลัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน กิณฑสูตร ว่า

“ผู้ให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง ผู้ให้ผ้า ชื่อว่าให้วรรณะ ผู้ให้
ยาน (พาหนะ) ชื่อว่าให้ความสุข ผู้ให้ประทีปโคมไฟ ชื่อว่าให้
จักขุ และผู้ให้ที่พักอาศัย ชื่อว่าให้ทุกอย่าง ส่วนผู้ให้ธรรมทาน
ชื่อว่าให้อมฤตธรรม”

หน้า ๑๕

ภาพ:
ทางภาพแห่งธรรมโยนิต



ออกแบบชีวิตด้วยทาน

มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการให้ เมื่อเกิดมาเราไม่มีอะไรติดตัวมาเลย ถ้าพ่อแม่ไม่ให้ความรัก ความเมตตา เราคงไม่สามารถก้าวผ่านวันเวลาในครั้งเป็นทารกมายืนหยัดอยู่ได้จนทุกวันนี้ การให้จึงมีคุณค่าอย่างไม้อาจจะประมาณได้สำหรับทุกชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ให้ เพราะการให้ทานอยู่เสมอๆ จะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นเป็นอัศจรรย์

การให้ทานเป็นการเอาชนะความตระหนี่ เมื่อเราให้ทานอยู่เป็นนิตย์ กระแสบุญจากการให้จะเข้ามาแทนที่ ทำให้ความตระหนี่หลุดร่อนออกจากใจ บุญจะไปดึงดูดสมบัติต่างๆ ให้ไหลเข้ามาหาเราอย่างอัศจรรย์ **การให้ทานจึงเป็นวิธีการออกแบบชีวิตของเราให้พร้อมด้วยสมบัติทั้ง ๓ คือ มนุษยสมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ** ดังเรื่องราวในสุมนาสูตร ดังนี้

ในสมัยพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า มีภิกษุสองรูปเป็นเพื่อนรักกัน ทั้งสองรูปมีศีลที่บริสุทธิ์ และมีปัญญาที่อบรมมาดีแล้วเสมอกัน รูปหนึ่งทำทานอยู่เสมอ แต่อีกรูปไม่ทำทาน เมื่อภิกษุสองรูปนี้มรณภาพแล้ว ได้เกิดมาเป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง ภิกษุที่เคยสร้างทานกุศลไว้ ได้ไปเกิดในตระกูลสูง สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์มากกว่าภิกษุที่ไม่ได้สร้างทานกุศลไว้ ทุกชาติตลอดพุทธันดร

เมื่อถึงสมัยพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า ภิกษุรูปที่เคยบำเพ็ญทานกุศลไว้ได้เกิดเป็นพระโอรสของพระเจ้าปเสนทิโกศล แห่งเมืองสาวัตถี เมื่อประสูติได้บรรทมอยู่ใน

พระอุทองภายใต้เศวตฉัตร ส่วนรูปที่ไม่เคยสร้างทานกุศลได้
เกิดเป็นลูกของพระพีเลียง นอนอยู่ในเปลธรรมาข้างๆ เปล
พระโอรสนั้น ด้วยบุญที่ทำมาในอดีตชาติ ทั้งคู่จึงสามารถ
ระลึกชาติได้ และสนทนากันถึงเรื่องความแตกต่างของฐานะ

พระราชธิดาสุมนา ซึ่งเป็นภคินี (พี่สาว) ของพระราชโอรส
ได้สดับถ้อยคำนั้น จึงเสด็จไปกราบทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ว่า “ถ้าสาวกของพระองค์ ๒ คน มีศรัทธา มีศีล มีปัญญาเท่าๆ
กัน คนหนึ่งทำทานแต่อีกคนหนึ่งไม่ทำ เมื่อตายไปแล้ว ถ้าได้
ไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือออกบวชเหมือนกัน จะมีความ
แตกต่างกันบ้างหรือไม่”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “มนุษย์ เทวดา หรือ บรรพชิต
ผู้ทำทานกุศลย่อมได้รับของที่เป็นเลิศกว่าผู้ไม่ทำทานกุศล
๕ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ และอิทธิบาท (ความเป็นใหญ่)”
และตรัสว่า

“สมควรแท้ที่คนทั้งหลายจะให้ทาน สมควรแท้ที่คน
ทั้งหลายจะทำบุญ เพราะบุญเป็นอุปการะแม่แก่เทวดา มนุษย์
และบรรพชิต”

จริงหรือไม่ชอบทำทานแต่รวย ทำทานมากกลับจน

มีบ่อยครั้งที่สงสัยกันว่า “บางคนไม่เคยทำบุญทำทานเลย
ทำไมรวยจัง” ฟังดูแล้วเหมือนไม่ยุติธรรม แต่ที่จริงแล้วเหตุการณ์
ต่างๆ ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา เป็นผลมาจาก



กรรม (การกระทำ) ของเราทั้งสิ้น ทั้งกรรมในอดีต และกรรม
ในปัจจุบัน

ในอดีตชาติ ถ้าใครสร้างกรรมดีไว้ มีบุญเก่ามาดี บุญก็
จะส่งผลให้เกิดสมบัติในชาติปัจจุบัน เพราะ**บุญมี ๒ ระยะ** คือ
บุญเก่า (บุญในอดีต) และบุญใหม่ (บุญในปัจจุบัน)

บุญเก่า คือ บุญที่ทำมาในชาติก่อนๆ จนถึงวันคลอด

บุญใหม่ คือ บุญที่ทำมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน

คนที่สั่งสมบุญในอดีตมาดี เมื่อประกอบกิจการงานใดๆ
บุญย่อมส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้าได้อย่างอัศจรรย์ ทั้งที่
ในปัจจุบันไม่เคยทำบุญเลย ก็ยังเจริญรุ่งเรืองได้ ร่ำรวยได้ เพราะ
มีเสบียงบุญเก่าที่เคยทำไว้ในอดีตตามมาส่งผล เช่น

- ใครทำทานมาดีก็จะ**ร่ำรวยทรัพย์** (มีทรัพย์สมบัติ)
- ใครรักษาศีลมาดีก็จะ**มีรูปร่างหน้าตางดงาม** (มีรูปสมบัติ)
- ใครเจริญสมาธิภาวนามาดีก็จะ**เฉลียวฉลาด** (มีคุณสมบัติ)

มีบางคนทำบุญทำทานในชาตินี้ไม่น้อย แต่ไม่รวยสักที ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า “ทำบุญมาตั้งเยอะ ไม่เห็นส่งผลสักที” นี่เป็นเพราะว่าในอดีตเขาทำทานมาน้อย ไม่มีบุญพอกที่จะดึงดูดสมบัติมาได้ตามต้องการ

ถ้าใครกำลังตกอยู่ในสภาพนี้ก็ไม่ควรท้อแท้ แต่ควรทำบุญให้สม่ำเสมออย่าได้ขาด เพราะบุญที่ทำไว้ในปัจจุบัน ก็สามารถส่งผลได้บางส่วนดังที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ยืนยันไว้ว่า

“...เมื่อเราบริจาคทานและตามระลึกถึงบุญอย่างนี้แล้ว ภัยอันตรายอย่างหนึ่งอย่างใดทำอะไรไม่ได้ จะประกอบกิจการงานอย่างใดก็เกิดลาภสักการะยิ่งใหญ่ไพศาล ก็เพราะนึกถึงบุญนั้น บุญย่อมนำผลสมบัติมาให้ในปัจจุบันนี้เทียว...”

ส่วนคนที่บุญกำลังส่งผลให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ถ้าเกิดความประมาท ไม่สร้างบุญเพิ่ม สักวันหนึ่งบุญก็จะหมดลง เพราะเราต้องใช้บุญทุกวัน

ทานของบุคคล ๔ กลุ่ม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสจำแนกความแตกต่างกันของบุคคล ๔ กลุ่มที่มีพฤติกรรมในการทำทานแตกต่างกันไว้ดังนี้

๑. ผู้ที่ทำทานด้วยตนเอง แต่ไม่ชวนใครทำทานเลย จะร่ำรวยแต่ขาดบริวาร ทำสิ่งใดย่อมสำเร็จโดยยาก
๒. ผู้ที่ชวนคนอื่นทำทาน แต่ตัวเองไม่ทำ จะยากจน

แต่มีบริวาร พรรคพวก ญาติมิตรมากมาย

๓. **ผู้ที่ไม่ทำทานและไม่ชวนคนอื่น** จะจนทั้งทรัพย์และบริวาร

๔. **ผู้ที่ทำทานด้วยตนเองและชวนผู้อื่นทำทานด้วย** (เพราะอยากให้ผู้อื่นได้บุญ) จะรวยทั้งทรัพย์และบริวาร มีคนคอยสนับสนุนตลอดเวลา จะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้โดยง่าย

ประเภทของคนจน

ในแต่ละยุคแต่ละสมัยมีคนจำนวนมากที่ไม่ได้สนใจทำทาน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทั่วทุกมุมโลกมีคนจนอยู่มากมาย ซึ่งพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย) เคยแบ่งประเภทคนจนไว้ ๓ ประเภท ดังนี้

๑. **คนยากจน** หมายถึง คนที่ในอดีตถูกความตระหนี่เข้าครอบงำ จึงไม่ได้สั่งสมทานกุศล **วิบากแห่งความตระหนี่จึงผลักสมบัติออกไป** ทำให้ลำบากยากจน ดังตัวอย่างเรื่องราวของพระโลศกตีสสเถระดังนี้

พระโลศกตีสสเถระ เกิดในตระกูลชาวประมง วันที่ท่านเกิด ชาวประมงในหมู่บ้านหาปลาไม่ได้แม้แต่ตัวเดียว ต่อมาไฟไหม้หมู่บ้าน ๗ ครั้ง ชาวบ้านถูกพระราชอาประสินไหม ๗ ครั้ง มารดาท่านก็หากินฝืดเคือง จึงให้ท่านแยกไปหากินเอง

เมื่ออายุ ๗ ขวบ ท่านเลือกเก็บข้าวที่เขาทิ้งไว้เอามากินทีละเม็ด เมื่ออุปสมบทแล้ว เวลาบิณฑบาตได้ข้าวต้มมาแค่

กระบวยเดียว ชาวบ้านก็มองเห็นว่ามีข้าวเต็มบาตร

ต่อมา ท่านบำเพ็ญเพียรจนบรรลุอรหัตผล ในวัน
ปริณิพพาน พระสารีบุตรพาท่านไปบิณฑบาต แต่ไม่ได้อะไรเลย
แม้แต่คนยกมือไหว้ก็ไม่มี พระสารีบุตรจึงไปบิณฑบาตมาให้
และช่วยถือบาตรเอาไว้ขณะที่ท่านฉัน เพราะเกรงว่าถ้าปล่อย
บาตรจากมือ ในบาตรจะไม่มีอะไรเหลืออยู่

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าตรัสถึงบุญกรรมของท่านว่า ในอดีตท่านเคยเป็นภิกษุเจ้าอาวาส มีชาวบ้านฝากภัตตาหารใส่บาตรมาให้พระอาคันตุกะซึ่งเป็นพระอรหันต์ แต่ท่านเอากัฏตาหารไปเทใส่กองไฟ (มก. ๕๖/๑)

ท่านทำลายภัตตาหารของพระอรหันต์ และทำลายการทำทานของชาวบ้าน ด้วยความอิจฉาและความตระหนี่ หวงแม้กระทั่งของที่ไม่ใช่ของตัวเอง จึงต้องไปรับกรรมในนรกหลายแสนปี จากนั้นไปเกิดเป็นยักษ์และสุนัขหลายร้อยชาติ แต่ละชาติได้กินอิมก่อนตายเพียงมือเดียว

๒. คนอยากจน หมายถึง คนที่ดำเนินชีวิตด้วยความ
ประมาท ตระหนี่หวงแหนทรัพย์ ไม่ได้สั่งสมทานกุศล แม้มีทรัพย์
มากก็ไม่ยอมให้ทาน เพราะกลัวทรัพย์จะหมดไป วิบากกรรม
แห่งความตระหนี่จะทำให้ต้องไปเป็นคนอยากจน จึงเรียกว่า คน
อยากจน ดังตัวอย่างเรื่องของอานนทเศรษฐี ดังนี้

อานนทเศรษฐีมีทรัพย์ ๔๐ โกฏิ เป็นคนตระหนี่ และ
สอนบุตรชื่อนมูลสิริให้ตระหนี่ด้วย เมื่อเศรษฐีตายไป
วิบากกรรมตระหนี่ทำให้ใจหม่นหมอง จึงไปบังเกิดเป็นลูก

คนจันทาล ขณะอยู่ในท้องแม่ แม่หาเงินไม่ได้เลย อาหารจะกินก็ยังไม่ค่อยมี ตระกูลคนจันทาลทั้งพันตระกูลในหมู่บ้านที่ทำมาหากินด้วยการรับจ้าง ก็ไม่ได้ค่าจ้างอีกเลย ได้อาหารแค่พอเลี้ยงชีพเท่านั้น เมื่ออดีตเศรษฐีคลอดออกมาก็มีรูปร่างหน้าตาน่าเกลียดเหมือนปีศาจคลุกฝุ่น

เมื่อเติบโตพอเดินได้ แม่พาไปหากินไม่เคยได้อะไรเลย ชีวิตเต็มไปด้วยความผิดเคือง แม่จึงให้แยกไปหากินเอง ต่อมาผ่านบ้านที่เคยเกิดเป็นอานนทเศรษฐีก็ระลึกชาติได้ จึงเดินเข้าไปในบ้านที่เคยเป็นของตน มุลลิริบุตรเศรษฐี ก็สั่งให้คนโยนเขาออกมาจากบ้าน พระศาสดาเสด็จบิณฑบาตผ่านมา ตรัสบอกว่าเด็กคนนี้ คือ อานนทเศรษฐี และได้พิสูจน์ตนเองด้วยการบอกขุมทรัพย์ ๕ แห่ง ที่เคยฝังไว้ในบ้านเมื่อครั้งเป็นอานนทเศรษฐีได้ถูกต้อง (มก. ๔๑/๑๔)

เพราะไม่รู้จักประโยชน์ของการทำทาน อยากจนโดยไม่ได้ตั้งใจ วิบากกรรมตระหนี่จึงออกแบบชีวิตให้อานนทเศรษฐีไปเกิดในท้องคนยากจน กลายเป็นคนจนทันทีในชาติถัดไป

๓. คนจนยาก หมายถึง คนที่จะกลับมาจนอีกเป็นไปได้อีก เพราะหมั่นสั่งสมทานกุศลอยู่เป็นนิตย์ บุญจากการให้ทานนี้ จะมีอานุภาพดึงดูดโภคทรัพย์สมบัติให้เกิดขึ้นเป็นเสียบยงไว้ใช้ในระหว่างเวียนว่ายตายเกิด ดังตัวอย่างเรื่องของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ดังนี้

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นบุคคลอัครจรรย์ในสมัยพุทธกาล
บริจาคทานด้วยการสร้างเชตวันมหาวิหารถวายเป็นที่ประทับ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ เพื่อใช้เป็นที่เผยแผ่
พระพุทธศาสนา โดยซื้อที่ดินเป็นเงิน ๑๔ โกฏิ ค่าก่อสร้างวิหาร
๑๔ โกฏิ ค่าฉลองวิหารเป็นเวลา ๙ เดือน ๑๔ โกฏิ รวมทั้งสิ้น
๕๔ โกฏิ

อนาถบิณฑิกเศรษฐีรักการทำทานมาก ถวายภัตตาหาร
น้ำปานะแด่พระภิกษุสามเณรทุกวัน วันละ ๒ เวลาเป็นอย่างน้อย
ตลอดชีวิต ท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ถือศีล ๕ บริสุทธิ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายกย่องให้ท่านเป็นเลิศกว่าอุบาสกทั้ง
หลายด้านการถวายทาน เมื่อละสังขารได้ไปบังเกิดในสวรรค์
ชั้นดุสิต มีทิพยสมบัติอันโอฬาร ภพชาติเบื้องหน้าจะสมบูรณ์
ด้วยทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติ ความยากจนหรือ
ตกต่ำใดๆ จะไม่บังเกิดขึ้นกับท่านอีก ตราบกระทั่งเข้าสู่นิพพาน
(มก.๔๒/๑๗)

ชาติต่อๆ ไป เราจะช่วย
ช่วย ฉลาด สมปรารถนา:



การอุทิศบุญและการแบ่งส่วนบุญ

เมื่อทำทานเสร็จแล้ว ควรอุทิศบุญ หรือแบ่งส่วนบุญ ให้แก่หมู่ญาติ ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว

การแบ่งส่วนบุญให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ทำได้ด้วยการแจ้ง ให้เขาทราบว่าเราทำบุญอะไรมา เมื่อเขาอนุโมทนากับเรา เขาก็จะได้บุญ

การอุทิศบุญให้คนตาย อุทิศได้ด้วยการกรวดน้ำ หรือ ตั้งจิตเป็นสมาธิอุทิศให้ ผู้ตายก็จะได้รับบุญ

การแบ่งส่วนบุญ หรือการอุทิศบุญ เปรียบเสมือนเราจุด ประทีปโคมไฟ แล้วมีคนอื่นมาจุดต่อๆ กันไปจากเรา ประทีป ของเราไม่ได้หมดไป แต่ความสว่างไสวกลับมีมากขึ้นจาก ประทีปดวงอื่นๆ การแบ่งส่วนบุญและการอุทิศบุญ จึงมิได้ ทำให้บุญของเราหมดไป แต่กลับได้บุญมากขึ้น

การแบ่งส่วนบุญและการอุทิศบุญ เป็นปัตติทานมัย เป็น หนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ การอนุโมทนากับบุญ หรือ ปัตตานุโมทนาด้วย ก็เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เช่นกัน

๔ ศีล..ทางมาแห่งรูปสมบัติ



ความหมายและประเภทของศีล

ศีล หมายถึง ความตั้งใจที่จะงดเว้นจากความชั่ว ความ
ทุจริต และสิ่งที่ไม่ดีทุกประการ

ดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฎิสัมภิทามรคว่า
“ศีล คือ เจตนา ความตั้งใจ ที่จะงดเว้นจากกายทุจริต ๓ (ไม่ฆ่าสัตว์
ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม) และวจีทุจริต ๔ (ไม่พูดเท็จ
ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ)”

ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความสงบ ความดีงาม เนื่องจากศีล เป็นคุณธรรมที่ช่วยรักษา กาย วาจา ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะทำให้ใจสงบ ปลอดภัยพลอดกังวล ช่วยให้ สามารถบรรลุนิพพานได้โดยง่าย ศีลจึงเป็นคุณธรรมที่จะนำไปสู่ กุศลธรรมเบื้องสูง คือ สมาธิ และปัญญา

ศีล มี ๓ ประเภท คือ ศีล ๕ (เบญจศีล) ศีล ๘ (อุโบสถ ศีล) และ ปาฏิสาธิตศีล (มหาศีล)

ในที่นี้จะขยายความเฉพาะศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน ที่ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติ

ศีล ๕ คืออะไร ?

ศีล ๕ คือ มนุษยธรรม หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์

ศีล ๕ เป็นสิ่งที่มนุษย์ช่วยกันบัญญัติขึ้นมา เพื่อการอยู่ ร่วมกันอย่างสงบสุข จากสามัญสำนึกที่รู้ว่า เมื่อเรามีความรัก ตนเอง ต้องการความสุข ความปลอดภัยในชีวิต คนอื่นก็ย่อม มีความรู้สึกเช่นเดียวกันกับเรา แม้ในยุคที่ไม่มีพระสัมมา สัมพุทธเจ้ามาบังเกิดขึ้น ก็มีศีล ๕ อยู่แล้ว

มนุษย์ แปลว่า สัตว์ที่มีจิตใจสูง สัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล

มนุษย์มีเหตุ มีผล รู้จักยับยั้งชั่งใจ แต่สัตว์ไม่มีสิ่งเหล่านี้ เมื่อใดที่มนุษย์มีศีล ๕ ครบ ความเป็นมนุษย์ก็สมบูรณ์ กายก็ เป็นปกติ วาจาก็ปกติ ใจก็ปกติ เมื่อไรศีล ๕ ขาด ความเป็น มนุษย์ก็ลดลง ศีล ๕ จึงเป็นเครื่องบ่งชี้ศักดิ์ศรีแห่งความเป็น

มนุษย์ โดยแต่ละข้อสามารถแบ่งแยกความเป็นมนุษย์กับสัตว์ได้ ดังนี้

ข้อ ๑ ตั้งใจดเว้นจากการฆ่าสัตว์

ตามปกติมนุษย์เราไม่ฆ่ากัน ต่างจากพวกสัตว์ เช่น เสือ สิงโต เวลาหิวก็จะไล่ล่าสัตว์อื่นกินทันที ศีลข้อ ๑ จึงแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างคนกับสัตว์ได้อย่างชัดเจน

ข้อ ๒ ตั้งใจดเว้นจากการลักขโมย

ธรรมชาติของมนุษย์จะไม่ลักขโมยทรัพย์สินของใคร เพราะมนุษย์มีความรู้เรื่องกรรมสิทธิ์ ว่าเป็นของเขา นี่ของเรา แต่สัตว์ไม่รู้ เช่น เวลาสุนัขเห็นแมวกำลังกินปลาอยู่ ถ้าอยากได้มันก็เข้าไปแย่งเลย ดังนั้น ถ้าใครลักขโมย จัปสันทรัพย์สินของคนอื่น ก็แสดงว่าขณะนั้นคักดีศรีความเป็นมนุษย์ของเขาสูญเสียไปแล้ว

ข้อ ๓ ตั้งใจดเว้นจากการประพฤติดิในกาม

ปกติมนุษย์จะรู้จักควบคุมความต้องการของตัวเอง รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร ต่างจากสัตว์ เช่น สุนัขเมื่อถึงคราวฮอโรโมนเพศทำงาน มันจะกัดกันแย่งตัวเมีย แต่มนุษย์ปกติจะไม่เป็นเช่นนั้น

ข้อ ๔ ตั้งใจดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ คำส่อเสียด เพื่อเจ้า

ปกติมนุษย์จะไม่หลอกลวงกันและไม่เบียดเบียนคนอื่น ด้วยคำพูด ต่างจากสัตว์ เช่น สุนัขที่อยู่ในบ้าน พอมีสุนัขตัวอื่น

หรือมีคนเดินผ่านมา มันจะเห่าทันทีเลย แต่มนุษย์เรา
ไม่เป็นเช่นนั้น อยู่ดีๆ เราจะไม่ว่า หรือด่าใคร

ข้อ ๕ ตั้งใจงดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย อันเป็นต้นเหตุ
แห่งความประมาท

ปกติสัตว์ใหญ่มีกำลังมากกว่ามนุษย์ แต่บังคับทิศทาง
ไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติควบคุม ดังนั้นสัตว์จึงไม่สามารถ
เปลี่ยนกำลังกายให้เกิดเป็นคุณงามความดีอะไรได้ แต่มนุษย์มี
สติควบคุมการกระทำ ทำให้สามารถเปลี่ยนกำลังกายมาเป็น
การทำความดีได้ แต่ถ้าเมื่อใดที่มนุษย์ดื่มสุรา ของมีนเมา
หรือเสพยาเสพติดเข้าไป ก็จะทำให้ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ
สามารถทำเรื่องเลวร้ายได้ ศีลข้อ ๕ นี้ จึงเป็นข้อที่สำคัญที่สุด
เพราะคนที่ขาดสติ สามารถทำความชั่วได้ทุกอย่างและผิดศีล
ข้ออื่นได้ทุกข้อ

ถือศีล ได้บุญอย่างไร

เมื่อเราตั้งใจถือศีล งดเว้นความชั่ว ไม่เบียดเบียนใคร
จะบังเกิดผลบุญอันมหาศาล ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า
เป็น**มหาทาน** เนื่องจากเมื่อเราถือศีล ก็เท่ากับว่าเราเป็นผู้ให้
ที่ยิ่งใหญ่ คือ ศีลข้อ ๑ ให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตของผู้อื่น
ศีลข้อ ๒ ให้ความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้อื่น ศีลข้อ ๓ ให้
ความปลอดภัยแก่สถาบันครอบครัว ศีลข้อ ๔ ให้ความจริงใจแก่
ผู้อื่น ศีลข้อ ๕ ให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง



ผู้รักษาศิลจึงได้บุญทั้งจากการรักษาศิลและการให้
มหาทาน บุญที่บังเกิดขึ้นอย่างมหาศาลนี้ จะช่วยชำระใจให้
สะอาดบริสุทธิ์ ใจที่บริสุทธิ์เป็นใจที่มีพลัง ยิ่งบริสุทธิ์มากก็ยิ่ง
มีพลังมาก มีอานุภาพดึงดูดสิ่งดีๆ มาให้ได้ทั้งในชาตินี้และ
ชาติหน้า และยังเป็นบันไดก้าวไปสู่สวรรค์อีกด้วย

ดังตัวอย่างเรื่องราวในพระไตรปิฎก

ในอดีตกาลครั้งหนึ่ง พ่อค้าสำเภา ๗๐๐ คน เดินทาง
ไปทำการค้าในทะเล ในวันที่เจ็ด เกิดพายุใหญ่ เรือกำลังจะจม
พ่อค้าทั้งหลายต่างอ่อนวอนเทวดาให้มาช่วยเหลือแต่ชายคนหนึ่ง
นึกถึงศีลเป็นที่พึ่ง แล้วนั่งขัดสมาธิอุจโยคี พวกพ่อค้า
จึงถามว่า ท่านไม่กลัวหรือ ชายผู้นั้นตอบว่า เราไม่กลัวภัยเหล่านี้
เพราะเราได้ถวายทานแด่พระภิกษุในวันที่ขึ้นเรือ และได้รับศีล
ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่กลัว พ่อค้าทั้งหลายอยากรับศีลเป็นที่พึ่งบ้าง
ชายผู้นั้นจึงจัดให้พ่อค้ายืนเป็นแถว ๗ แถว แถวละ ๑๐๐ คน
และให้สมาทานศีลทีละแถว ขณะที่แถวแรกสมาทานศีล น้ำ
เข้ามาในเรือถึงระดับข้อเท้า เมื่อแถวที่ ๒ สมาทานศีล น้ำก็

ท่วมถึงเอว ระดับน้ำเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเมื่อแถวที่ ๗
สมทานศีล ระดับน้ำมาถึงปาก ต้องสมทานศีลขณะน้ำเข้าปาก
จากนั้น ชายผู้นั้นได้ร้องว่า “ที่พึงอย่างอื่นของเราไม่มีแล้ว
ท่านทั้งหลายพึงนึกถึงแต่ศีลเท่านั้น” ในที่สุดทุกคนก็จมน้ำตาย
แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ด้วยอำนาจแห่งศีล
(มก. ๒๔/๑๕๓)

อำนาจแห่งการตั้งใจรักษาศีลอย่างแน่วแน่มั่นใจ
บริสุทธิ์ผ่องใสได้ออกแบบชีวิตให้พ่อค้าร่อนเร่ ได้ทิพยสมบัติ
ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ นี่เป็นเพียงการตั้งใจรักษาศีลในวาระ
สุดท้ายของชีวิตเท่านั้น ยังมีอานิสงส์มากมายขนาดนี้ ถ้าตั้งใจ
รักษาศีลอย่างดีมาเป็นเวลานาน ย่อมมีอานิสงส์ไม่อาจ
ประมาณได้

ออกแบบชีวิตด้วยศีล

ศีลแต่ละข้อมีอานิสงส์ช่วยออกแบบชีวิตเราให้มีรูปสมบัติ
และสิ่งที่น่าปรารถนาต่างๆ อีกมากมายในชาติต่อๆ ไป แม้ใน
ปัจจุบันชาติอานิสงส์ของศีลก็ยังสามารถปรากฏให้เห็นทันตาได้
ดังตัวอย่างของพระภิกษุ สามเณร ที่รักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์
จะมีผิวพรรณวรรณะผ่องใส กิริยา วาจาเรียบร้อย อ่อนโยน
สงบเสงี่ยม สง่างาม น่าศรัทธาเลื่อมใส

ตรงข้ามกับผู้ที่มีใจร้าย โกรธง่าย โมโหง่าย จะมี
หน้าตาบึ้งตึง ไม่น่าดู และมีผิวพรรณเศร้าหมอง เพราะใน

ขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) จะ
ขับสารเคมีชื่อ อะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมาสู่กระแสโลหิต
ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงทางสรีระไปในทางที่ไม่ดี เช่น ทำให้
ผิวพรรณวอดระเหิดไม่พองใส ดังนั้น ถ้าใครปรารถนาจะออกแบบ
ชีวิตให้สมบูรณ์พร้อมด้วยรูปสมบัติ พึงตั้งใจรักษาศีลให้ดี

อานิสงส์ของศีลแต่ละข้อที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นเพียง
ตัวอย่างโดยย่อเท่านั้น

ถ้าอยากมีอายุยืน แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน
มีกำลังมาก ไม่พิกุลพิการ ให้รักษาศีลข้อ ๑ ให้ดี

ถ้าไม่อยากให้ทรัพย์สินเงินทองพินาศไปเพราะภัยต่างๆ
เช่น สูญหาย โดนขโมย ถูกโกง โดนไฟไหม้ เป็นต้น ให้รักษาศีลข้อ ๒ ให้ดี

ถ้าไม่อยากผิดหวัง หรือเสียใจกับความรัก ไม่อยาก
พลัดพรากจากคนรัก ของรัก ไม่อยากโดนเพศตรงข้ามหลอก
อยากมีคู่ครองที่ซื่อสัตย์ อยากมีรูปร่างดี ไม่อ้วนหรือผอม
เกินไป ไม่สูงหรือเตี้ยเกินไป ให้รักษาศีลข้อ ๓ ให้ดี

ถ้าอยากมีวาจาศักดิ์สิทธิ์ ฟันสวย ขาวสะอาด เรียบ
เสมอกัน กลิ่นปากหอม มีคำพูดที่คนเชื่อถือ ไม่ถูกใส่ร้ายป้ายสี
ได้รับความจริงใจจากผู้อื่น ให้รักษาศีลข้อ ๔ ให้ดี

ถ้าอยากเป็นคนมีสติมั่นคง ไม่ขี้ลืม ไม่โง่ ไม่เป็นบ้า ให้
รักษาศีลข้อ ๕ ให้ดี

ศีล ๕ บ่อ

เราต้องรักษาให้เป็นปกตินะ:

๑. ไม่ฆ่าสัตว์
๒. ไม่ลักทรัพย์
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. ไม่พูดปด
๕. ไม่ดื่มเหล้า



ผิดศีล บาปอย่างไร

การทำผิดศีลจะทำให้ใจชุ่มฉ่ำเศร้าหมอง ยิ่งผิดศีลมาก ใจก็ยิ่งเสื่อมคุณภาพมาก เกตภัยต่างๆ จะตามล้างผลาญอย่างไม่เลิกรา โทษขั้นร้ายแรงของการผิดศีล คือ จะทำให้ไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะประพฤติผิดธรรมของมนุษย์ แต่จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต หรืออสุรกาย ซึ่งทำให้มีความทุกข์ทรมานมากน้อยตามลำดับของวิบากกรรม และทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมี เมื่อกรรมเบาบางลง มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องรับวิบากกรรมที่ทำไว้อีก

การที่มนุษย์เราต้องพบเจอกับเรื่องเดือดร้อนต่างๆ นานา เช่น ขโมยขึ้นบ้าน ไฟไหม้บ้าน เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นบ้า สามีภรรยาอกใจ แพนทิง ถูกใส่ร้าย ถูกโกงเงิน ฯลฯ ทั้งหมดนี้ ล้วน

เป็นผลกรรมจากการที่เราเคยผิดศีลมาในอดีตทั้งสิ้น ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ถ้าไม่ยากพบกับความทุกข์ทรมาน ก็ควรออกแบบชีวิตให้สมบูรณ์ งดงาม และสร้างสะพานข้ามภพข้ามชาติที่มั่นคง ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ตลอดไป

ตัวอย่างเรื่องศีลจากพระไตรปิฎก

รักษาศีลข้อ ๑ มาดี

เมื่อครั้งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดเป็นมนุษย์ในชาติก่อนๆ ได้เว้นขาดจากการฆ่า มีความละอาย มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวง เมื่อเข้าสู่ความเป็นเทพ ย่อมครอบงำเทวดาอื่นในโลก ครั้นจุติจากโลกสวรรค์ ย่อมได้มหาบุรุษลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑. สันพระบาทยาว ๒. มีพระองค์สุลิยาว ๓. พระวรกายตรงดั่งกายพรหม

ผลข้อนี้ ทำให้มีพระชนมายุยืนนาน จะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ไม่มีข้าศึกศัตรูใดๆ ในโลก สามารถปลงพระชนม์ได้

รักษาศีลข้อ ๒ มาดี

พระโพธิสัตว์ละมิจฉาอาชีวะแล้ว อยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง การโกงด้วยของปลอม การโกงด้วยเครื่องตวงวัด และการโกงด้วยการรับสินบน การหลอกลวง และตลบตะแลง เว้นขาดจากการตัด การฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้น และการกรรโชก ทำให้ได้ลักษณะมหาบุรุษ คือ มีพื้นเรียบเสมอกัน ไม่สั้น ไม่ยาว

ผลข้อนี้ทำให้เมื่อเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ มีพระราชโอรส
มากกว่าพัน ล้วนเป็นผู้แก่กล้า สามารถย่ำยีเสนาของข้าศึกได้
ทรงชนะโดยธรรม มิต้องใช้อาชญา ทรงครองแผ่นดินนี้
มีสาครเป็นขอบเขต มิได้มีเสาเขื่อน มิได้มีนิมิต ไม่มีเลียนหนาม
มั่นคงแพร่หลาย ไม่มีหมูโจร เมื่อเป็นพระราชาก็มีบริวารที่
ประพடுத்தธรรม เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะมีบริวารที่มีศีลบริสุทธิ์

ไม่รักษาศิลข้อ ๓

ในสมัยพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า มีภิกษุรูปหนึ่ง
ตายแล้วไปเกิดในตระกูลเศรษฐีในกรุงพาราณสี เขาเป็นคนมี
ราคะมาก จึงประพடுத்தในภรรยาคนอื่น เมื่อตายแล้ว
ไปเกิดในนรก ทุกข์ทรมานแสนนานในนรกนั้น แล้วมาเกิด
เป็นหญิง ขณะอยู่ในท้องมารดา ด้วยเศษวิบากกรรมที่เหลือ
จึงทำให้ภรรยาเศรษฐีตั้งครรภ์ด้วยท้องที่ร้อนอย่างลำบาก
ยากเข็ญ เพราะร่างกายของสัตว์ทั้งหลายที่มาจากนรกย่อม
เป็นของร้อน เมื่อเกิดมาก็เป็นที่เกลียดชังของมารดาบิดา และ
พวกพ้องบริวาร (๔๖/๑๔๔)

รักษาศิลข้อ ๔ มาติ

ในครั้งพุทธกาล สามิของหญิงคนหนึ่งฟังพระธรรมเทศนา
ของพระบรมศาสดา เกิดศรัทธาจึงออกบวช พระเจ้าปเสนทิโกศล
ทรงทราบว่ามีสามิ จึงรับสั่งให้มาอยู่ในพระราชวัง วันหนึ่ง
ทรงประทานดอกบัวแก่หญิงคนนี้ นางแสดงอาการรำเริง แต่
เมื่อดมดอกบัวแล้วก็ร้องไห้ พระราชาทรงเห็นอาการทั้ง ๒
ของนาง จึงรับสั่งให้เรียกนางมาตรัสถาม นางเล่าถึงกลิ่นปาก

ของสามีนางที่หอมเหมือนดอกบัว

วันรุ่งขึ้น พระราชารับสั่งให้คนชนของหอมที่มีกลิ่น
อย่างดีทุกอย่างออกไปจากวัง แล้วกราบทูลพระบรมศาสดา
พร้อมทั้งพระสาวก รวมทั้งพระเถระที่เคยเป็นสามีของนาง
เข้ามารับภัตตาหารในวัง เมื่อฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว ได้กราบ
อาราธนาให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระสาวกกลับ เหลือแต่
พระเถระรูปนั้น เมื่อพระเถระกล่าวอนุโมทนา กลิ่นหอมได้ฟุ้ง
ไปทั่วพระราชวัง

วันรุ่งขึ้นพระราชาไปกราบทูลถามพระศาสดา พระองค์
ตรัสเล่าว่า ในอดีตเมื่อพระภิกษุรูปนี้ได้ฟังพระสัทธรรม เปล่ง
สาธุการ ว่า สาธุ สาธุ ไม่ขาดสาย โดยความเคารพ กลิ่นปาก
จึงหอมเหมือนกลิ่นดอกบัว (มก.๓๒/๔๔)

ไม่รักษาศีลข้อ ๕

ในครั้งพุทธกาล มีบุตรเศรษฐีและภรรยาตระกูลหนึ่ง
มีทรัพย์รวมกัน ๑๖๐ โกฏิ ต่อมาถูกพวกนักเลงลวงให้ดื่มสุรา
ไม่นานทรัพย์ทั้ง ๑๖๐ โกฏิ ก็ถูกปล้นหมดไป จนกระทั่งกลายเป็น
ขอทาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องและตรัสว่า ถ้า
บุตรเศรษฐีและภรรยาไม่ปล้นทรัพย์ให้หมดสิ้น และ
ประกอบการทำงานในปฐมวัย จะได้เป็นเศรษฐีชั้นเลิศ ถ้าออกบวช
จะได้เป็นพระอรหันต์ ภรรยาจะบรรลุอนุคามิผล ถ้าประกอบ
การทำงานในมัชฌิมวัย จะได้เป็นเศรษฐีชั้นที่ ๒ ถ้าออกบวช

จะได้เป็นพระอนาคามี ภรรยาจะบรรลुสภาคามีผล ถ้าประกอบกิจการในปัจฉิมวัย จะได้เป็นเศรษฐีชั้นที่ ๓ ถ้าออกบวชจะได้เป็นพระสภาคามี ภรรยาจะได้โสดาปัตติผล แต่นี้บุตรเศรษฐีไม่มีอะไรเหลือเลยทั้งโภคทรัพย์ และอริยทรัพย์ เพราะผิดศีลข้อ ๕ (มก. ๔๒/๑๔๑)

ศีลขาดง่ายจริงหรือ ?

ทั้งๆ ที่ศีลมีประโยชน์มากมาย แต่หลายๆ คน กลับไม่สนใจที่จะรักษาศีล ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะไม่เห็นคุณค่า หรือคิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก จะทำอะไรนิดอะไรหน่อยศีลก็ขาดแล้ว ที่จริงศีลไม่ได้ขาดง่ายๆ จะขาดได้ต้องครบองค์ประกอบของศีลแต่ละข้อ ตัวอย่างเช่น

การฆ่าสัตว์ต้องประกอบด้วยองค์ ๕ คือ ๑. สัตว์นั้นมีชีวิต ๒. รู้ยั่วว่าสัตว์นั้นมีชีวิต ๓. มีจิตคิดจะฆ่าสัตว์นั้น ๔. มีความพยายามฆ่าสัตว์นั้น ๕. สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

การลักทรัพย์ต้องประกอบด้วยองค์ ๕ คือ ๑. ทรัพย์หรือสิ่งของนั้นมีเจ้าของหวงแหน ๒. รู้ยั่วว่าทรัพย์นั้นมีเจ้าของหวงแหน ๓. มีจิตคิดจะลักทรัพย์นั้น ๔. มีความพยายามลักทรัพย์นั้น ๕. ลักทรัพย์ได้ด้วยความพยายามนั้น

การประพฤติดิฉินในกามต้องประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ๑. หญิงหรือชายที่ไม่ควรละเมิด ๒. มีจิตคิดจะเสพเมถุน ๓. ประกอบกิจในการเสพเมถุน ๔. ยังอวัยวะเพศให้ถึงกัน

การพูดเท็จต้องประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ๑. เรื่องไม่จริง ๒. มีจิตคิดจะพูดให้ผิดไปจากความจริง ๓. พยายามที่จะพูดให้ผิดไปจากความจริง ๔. คนฟังเข้าใจความหมายตามที่พูดนั้น

การดื่มน้ำเมาต้องประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ๑. น้ำที่ดื่มเป็นน้ำเมา ๒. มีจิตคิดจะดื่ม ๓. พยายามดื่ม ๔. น้ำเมานั้นล่องพ้นลำคอลงไป

ถ้าเราเดินไปเหยียบมดตายโดยไม่เจตนา เรียกว่ายังไม่ผิดศีล ศีลยังไม่ขาด เพราะยังไม่ครบองค์ ๕ ของการฆ่าสัตว์

การละเมิดศีลถ้ายังไม่ครบองค์ประกอบทุกข้อ ยังไม่ถือว่าศีลขาด เช่น การฆ่า มี ๕ องค์ประกอบ แต่ทำไป ๔ องค์ เรียกว่าศีลทะลุ ถาลดหล่นลงมา เรียก ศีลต่าง ศีลพร้อย ตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นศีลขาด ศีลทะลุ ศีลต่าง หรือศีลพร้อย ก็ล้วนเป็นบาปทั้งสิ้น เพียงแต่มีโทษมากน้อยต่างกัน แต่ถ้าไม่รักษาศีลเลย จิตใจจะขาดที่ยึดเหนี่ยว เมื่อไรมีโอกาสนี้ก็จะทำชั่วได้โดยง่าย ซึ่งจะต้องได้รับวิบากกรรมชั่วอย่างแน่นอน

รักษาศีลต้องมีความตั้งใจ

ในการรักษาศีล “เจตนา” หรือความตั้งใจ ถือเป็นสิ่งสำคัญ การที่คนเราไม่ได้ทำผิดศีล ไม่ได้ทำความชั่ว ไม่ได้แปลว่ามีศีล เพราะคนที่ไม่ได้ทำความชั่วอาจเป็นเพราะเขายัง

ไม่มีโอกาสที่จะทำ เช่น คนป่วยที่นอนหมดแรงอยู่ในโรงพยาบาล ย่อมจะไปเบียดเบียนใครไม่ได้ หรือนักโทษที่อยู่ในคุก ย่อมไม่สามารถไปทำอันตรายใครได้ การจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาศิล ต้องมีเจตนาหรือความตั้งใจที่จะงดเว้นจากความชั่วอย่างจริงจัง

เมื่อเรารักษาศิล ศิลก็จะรักษาเรา

การรักษาศิลเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ อาศัยเพียงมีจิตใจที่ดีงาม แน่วแน่มั่นคง ก็สามารถรักษาศิลได้แล้ว โดยเริ่มจากการนึกถึงศิลปะที่จะชอบ และตั้งใจว่า เราจะรักษาศิลแต่ละข้อให้ดี เพียงแค่นี้ก็พร้อมแล้วที่จะเริ่มรักษาศิล แต่ถ้าไม่มั่นใจว่าจะรักษาศิลได้ตลอดไป ก็ควรจะไปสมათานศิลปะกับพระภิกษุ เพื่อให้ท่านเป็นสักขีพยาน ซึ่งจะช่วยให้เรามีความรักและเคารพในศิลปะของเรา และจะสามารถรักษาศิลได้อย่างมั่นคง เมื่อเรารักษาศิล ศิลก็จะรักษาเรา ประราธนาสิ่งใดก็อธิษฐานจิตเอาศิลปะที่บริสุทธิ์ของเราเป็นที่ตั้ง ความปรารธนา ก็จะสำเร็จโดยง่าย ศิลจึงเป็นสิ่งที่เยี่ยมยอดที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้นทันตาเห็นในปัจจุบันชาติ และสมบุรณ์ยิ่งๆ ขึ้นในภพชาติเบื้องหน้า



ภาวนา..ทางมาแห่งคุณสมบัติ



๕๓

หน้า

๕

ภาวนา..ทางมาแห่งคุณสมบัติ...

ความหมายและประเภทของภาวนา

ภาวนา เป็นบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เรียกว่า **ภาวนามัย** เป็นบุญที่ยิ่งใหญ่กว่าทานและศีล เพราะนำไปสู่หนทางมรรคผลนิพพานได้

การทำสมาธิภาวนา หมายถึง การทำจิตให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมจิต

การทำสมาธิภาวนาแบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑. **สมถภาวนา** คือ การอบรมใจให้สงบ ให้หยุดนิ่งเป็นอารมณ์เดียว โดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา

๒. **วิปัสสนาภาวนา** คือ การอบรมปัญญาให้เกิด โดยการปฏิบัติธรรมและใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรม ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงจนมีจิตเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

การทำสมาธิภาวนา เป็นเรื่องสากลที่มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา แม้จะมีใช้พุทธศาสนิกชนก็สามารถปฏิบัติได้ เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง มีคุณภาพดีขึ้น และทำให้เกิดความสงบซึ่งจะมีผลให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เปี่ยมด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา

นอกจากนี้ การทำสมาธิภาวนา ยังเป็นสุดยอดแห่งบุญ เพราะสามารถนำไปสู่หนทางมรรคผลนิพพานได้โดยตรง ลำพังการทำทานและรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้นยังไม่เพียงพอที่จะกำจัดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ดังที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) กล่าวไว้ว่า

“นั่งภาวนา ทำใจให้หยุด ให้หยุดสักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ที่สร้างโบสถ์วิหารศาลาการเปรียญสู้ไม่ได้หรอก...ให้ใจหยุดเป็นตัวสำคัญ หยุดนี้เป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกให้ทานรักษาศีลยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้นิพพานนัก”

การทำสมาธิภาวนาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

การทำสมาธิภาวนาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นการปฏิบัติตามหลักทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา โดยการฝึกใจให้หยุด ให้นิ่ง อยู่ภายในกลางกายของเรา (ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗) อย่างต่อเนื่อง ในอารมณ์ที่สบาย เป็นการดึงใจที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ในความคิดต่างๆ ให้มามีอารมณ์เดียว จนกระทั่งสงบนิ่งและหยุดได้ถูกส่วน ก็จะได้เห็นดวงปฐมมรรค หรือดวงธรรม และเข้าถึงกายภายในไปตามลำดับ จนเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

วิธีการทำสมาธิภาวนาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายนี้เป็นวิธีการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สูญหายไปเกือบ ๒,๐๐๐ ปี จนกระทั่งในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนสิบ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้ค้นพบด้วยการนั่งสมาธิ และได้นำมาเผยแผ่แก่ประชาชนทั่วไป ซึ่งมีผู้สนใจปฏิบัติตาม และเข้าถึงพระธรรมกายเป็นจำนวนมาก

ความสำคัญของศูนย์กลางกาย

ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ อยู่ในกลางท้องของเราในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ศูนย์กลางกายมีความสำคัญมากในการทำสมาธิภาวนา เพราะเป็นจุดศูนย์รวมในการรับรู้ทางใจทั้งหมด เมื่อนำใจไปตั้งไว้ตรงนี้แล้ว ใจจะเกิดความตั้งมั่นมากที่สุด ทำให้ง่ายต่อการทำสมาธิ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ เป็นตำแหน่งที่เปรียบเสมือน



จุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย (center of gravity) และเป็น
เสมือนจุดสมดุลของใจ ถ้าเปรียบใจเหมือนแว่นขยาย เมื่อเรา
เอาใจไปจรดที่จุดนี้ และวางใจได้ถูกส่วนจริงๆ ก็จะได้เห็น
สิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงที่สุด

วิธีการทำสมาธิ

เริ่มต้น..นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย ถ้าไม่ถนัด
จะนั่งเก้าอี้ก็ได้ จากนั้น เอานิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่
มือข้างซ้าย หลับตาเบาๆ พอสบายๆ แค่นตาชนกัน ..อย่า
บีบเปลือกตา ..อย่ากดลูกนัยน์ตา

..ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะ ค่อยๆ ไหลลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้า ..ผ่อนคลายให้หมด นิ่งหน้า ยิ้มๆ ทำใจให้เบิกบาน แซ่มชื่น สะอาดบริสุทธิ์ ไร้กังวลใน ทุกสิ่ง ..ให้ปล่อย ให้อว่าง คลายความผูกพันจากทุกสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ แล้วค่อยๆ หย่อนใจของเราเบาๆ เหมือนขนนกที่ค่อยๆ หย่อนตัวลงไปสัมผัสผิวน้ำ โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม ..หย่อนใจไปหยุดนิ่งๆ นุ่มๆ ที่ศูนย์กลางกายฐาน ที่ ๗ ซึ่งอยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

แล้วนึกถึงดวงแก้วกลมใส หรือองค์พระใสๆ ..นึก ธรรมชาติสบายๆ คล้ายกับนึกถึงสิ่งที่คุ้นเคย ด้วยใจที่เยือกเย็น นึกเล่นๆ เพลินๆ สบายๆ ให้ต่อเนื่องกัน เพื่อดึงใจของเราให้ หลุดพ้นจากความคิดลึบสนวนวุ่นวาย

ถ้าใจยังซัดส่ายอยู่ ให้ภาวนาในใจเบาๆ ว่า “สัมมา อะระหัง ๆ ๆ” ให้ดังออกมาจากกลางท้องของเราอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งไม่อยากภาวนา ก็ไม่ต้องภาวนาอีก

แม้ในขณะเลิกนั่งสมาธิแล้ว ก็ให้นึกถึงดวงแก้ว หรือ องค์พระนี้บ่อยๆ ในทุกอิริยาบถ ในทุกกิจกรรม นั่ง นอน ยืน เดิน เข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว ขับรถ นึกธรรมชาติๆ แต่นึกบ่อยๆ เพื่อให้ใจคุ้นเคยกับ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไม่ซัดส่ายก็จะหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ แล้วจะมีดวงใสๆ บริสุทธิ์ปรากฏขึ้นมา พร้อมกับความสุขที่ยิ่งใหญ่

ฝึกต่อไปให้ชำนาญ ก็จะได้เห็นดวงนั้นชัดใสสว่างอยู่ใน
กลางท้องของเราทั้งหลับตา ลืมตา เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของ
ร่างกาย นี่ก็ให้เห็นชัดตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ

ผลแห่งสมาธิ จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่ง
ความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยัง
จะทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าถึง
พระธรรมกาย บุญจากการทำสมาธิภาวนาที่เราสั่งสมไว้
ในชาตินี้ จะส่งผลให้บรรลุนิพพานได้โดยง่ายในชาติเบื้องหน้า และ
ก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งจะทำให้เป็นผู้มีสติปัญญา
เฉียบแหลม



ออกแบบชีวิตด้วยภาวนา

ความมีสติปัญญาเฉียบแหลม เฉลียวฉลาด เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์ต่างปรารถนา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสสรรเสริญว่า “ปัญญา นรานิ รตน์ ปัญญาเป็นรัตนะของคนทั้งหลาย”

การทำสมาธิภาวนาช่วยพลิกผันชีวิตมนุษย์ให้มีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้น สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น เฉลียวฉลาดขึ้น และมีความทรงจำดีขึ้นได้อย่างอัศจรรย์ทันตาเห็นในชาตินี้เลยทีเดียว โดยอาศัยระยะเวลาไม่นาน ขอเพียงให้มีความต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพราะใจที่เป็นสมาธิจะผ่อนคลาย ตั้งมั่นสงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ฟุ่นละอองตกตะกอน มีแต่ความใส ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนถูกต้องขึ้น

จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า การทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาศักยภาพของสมองให้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และการทำกิจการงานต่างๆ ได้มากขึ้น ซึ่งโดยปกติแล้ว คนเราดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

เรื่องเหล่านี้ เราสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง และจากคนใกล้ชิด เมื่อลองนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอได้สักระยะหนึ่ง ก็พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน เช่น เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีขึ้น ความจำดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น วิธีคิดเป็นระบบขึ้น การตัดสินใจปัญหาต่างๆ ดีขึ้น เป็นต้น และถ้าเราทำสมาธิได้ดีถึงระดับเกิดแสงสว่างขึ้นในใจ (อาโลโก)

ก็จะทำให้เกิดความรู้คู่กับแสงสว่าง คือ ทั้งรู้ ทั้งเห็น ทั้งสว่าง
ควบคู่กันไป ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง
รู้เท่าทันกิเลส

เรื่องความมีปัญญาเฉียบแหลม เฉลียวฉลาด จากการ
ทำสมาธิภาวนานี้ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี
(สด จนทสโร) ก็เคยกล่าวไว้ว่า

“ถ้าว่าทำกรรมกายเป็นละก็ มันฉลาดกว่ามนุษย์
หลายสิบเท่าเชียวนะ นี่พอเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด ก็ฉลาด
กว่าเท่าหนึ่งแล้ว สูงกว่าเท่าหนึ่งแล้ว เข้าถึงกายทิพย์ก็สอง
เท่าแล้ว กายทิพย์ละเอียดก็สามเท่าแล้ว กายรูปพรหมสี่เท่า
กายรูปพรหมละเอียดห้าเท่า กายอรูปพรหมหกเท่า กายอรูปพรหม
ละเอียดเจ็ดเท่า เข้าถึงกายธรรมและกายธรรมละเอียด ๘-๙ เท่า
เข้าไปแล้ว มันมีความฉลาดกว่ากันอย่างนี้นะ”

ความฉลาดที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิเป็นความฉลาด
ยิ่งกว่าความฉลาดที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเล่าเรียน เพราะถ้า
ทำสมาธิจนกระทั่งใจมีพลังถึงระดับหนึ่ง ก็เกิดญาณทัสสนะ
คือ รู้แจ้งเรื่องราวของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และจะ
เกิดคุณสมบัติที่การเล่าเรียนเขียนอ่านไม่สามารถสอนได้ คือ
วิชา ๓ วิชา ๔ อภิญญา ๖ และปฏิสัมภิทาญาณ ๔ ซึ่งจะมี
ผลให้แสดงฤทธิ์ได้ มีหุทธิย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตผู้อื่น ระลึกชาติ
ได้ รู้การเกิดการตายของสัตว์ ฯลฯ จนกระทั่งสามารถรู้วิธี
กำจัดอาสวกิเลสให้หมดสิ้นไปได้



ดังตัวอย่างเรื่องราวของบุคคลจากพระไตรปิฎก

พระจุฬปันถกบวชเป็นพระภิกษุโดยการชักชวนจากพระมหาปันถกผู้เป็นพี่ชาย เมื่อบวชแล้วท่านไม่สามารถจำคาถาได้เลยแม้แต่บทเดียว แม้จะใช้เวลาท่องถึง ๔ เดือน พระมหาปันถกเห็นว่า ท่านคงไม่สามารถทำกิจของบรรพชิตได้ จึงไล่ท่านออกจากวิหาร ในขณะนั้น หมอชีวกโกมารภัจจ์ เข้ามานิมนต์ภิกษุไปรับภัตตาหารที่บ้านพระมหาปันถกรับนิมนต์ แต่ไม่ให้พระจุฬปันถกไปด้วย พระจุฬปันถกน้อยใจมาก จึงคิดจะลาสิกขาในวันรุ่งขึ้น

เช้าวันรุ่งขึ้น พระศาสดาทรงทราบด้วยพระญาณ จึงเสด็จมาห้าม แล้วประทานโอวาทแก่พระจุฬปันถกและสอนให้ท่านทำภาวนา ในที่สุดท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

เมื่อหมอชีวกถวายภัตตาหารแด่พระบรมศาสดา พระองค์ไม่ทรงรับ ตรัสว่าภิกษุที่วิหารยังมีอีกหนึ่งรูป หมอชีวกจึงให้คนไปนิมนต์ แต่พระจุฬปันถกเนรมิตภิกษุขึ้น ๑,๐๐๐ รูป คนใช้จึงกลับไปบอกหมอชีวกว่า ผมไม่รู้จักพระคุณเจ้าที่ใช้ให้ไปนิมนต์

หมอชีวกจึงให้ไปถามหาพระจุฬปันถก แต่ภิกษุทั้ง ๑,๐๐๐ รูป
ตอบพร้อมๆ กันว่า เราซื้อจุฬปันถก หมอชีวกจึงสั่งให้คนใช้
จับที่ชายจีวรพระรูปที่ขานรับก่อน คนใช้ทำตามคำสั่ง ในขณะที่
นั่นเองภิกษุที่เณรมิตทั้งหลายก็อันตรธานหายไป คนใช้จึง
สามารถนิมนต์พระจุฬปันถกไปได้ (มก.๔๐/๓๒๓)

การทำภาวนาทำให้พระจุฬปันถกเปลี่ยนแปลงจากผู้ที่
ไม่สามารถจำได้แม้กระทั่งคาถาเพียงบทเดียว กลายมาเป็นผู้มี
คุณสมบัติเป็นเลิศ สามารถกำจัดอาสวกิเลสได้และเปี่ยมไป
ด้วยฤทธิ์

พบความสุขที่แท้จริงในตัวเราด้วยสมาธิ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนา แต่มีน้อย
คนที่รู้ว่าความสุขคืออะไร และอยู่ที่ไหน ที่จริงแล้ว สุข
มีอยู่ในตัวของเราเอง และสามารถค้นพบได้ง่ายๆ โดยไม่ต้อง
เดินทางไปหาที่ไหน และไม่ต้องทุ่มเททรัพย์สินเงินทองอะไร
ไปแลกมา เพียงแค่นั่งลงแล้วหลับตาทำสมาธิภาวนา ก็จะพบ
กับความสุขที่ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไปได้ ซึ่งหลายๆ คน ที่ทำสมาธิ
ภาวนาอยู่เสมอกล่าวว่า “ไม่นึกเลยว่านั่งสมาธิแล้วจะมีความสุข
ถึงขนาดนี้”

ความสุขที่เกิดจากการทำสมาธินี้ มีถึง ๓ ชั้น คือ
สุขในปัจจุบัน สุขในสัมปรายภพ และสุขอย่างยิ่ง คือ นิพพาน

๑. ความสุขในปัจจุบัน

เมื่อฝึกทำสมาธิในระดับเบื้องต้น เพียงแค่ปล่อยวางใจให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวต่างๆ ก็จะทำให้ใจเป็นสุขได้ในระดับหนึ่งแล้ว และถ้าทำสมาธิภาวนาจนสามารถหยุดใจเข้าไปอยู่ในศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเปรียบเสมือนโรงงานผลิตความสุขแล้ว ก็จะพบกับความสุขที่แท้จริง ที่มนุษย์ต่างแสวงหา คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดิน ก็เป็นสุข สุขโดยไม่เลือกเวลา และสถานที่ ความสุขที่แท้จริงเช่นนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งเท่านั้น ตรงกับพระบาลีว่า “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี

๒. ความสุขในลัมปรายภพ

ผู้ที่หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ทำจิตให้ผ่องใส หว่างไกลจากกิเลสอาสวะอยู่เสมอๆ เมื่อละจากโลกนี้ไป จะได้ไปเสวยสุขในสวรรค์ต่อไปอีก เพราะการที่เราจะไปสู่สุคติ หรือทุคตินั้น ขึ้นอยู่กับความหมองหรือความใสของใจเป็นหลัก ดังพระบาลีว่า “จิตฺเต อสงฺกิลฺกฺเจ สุกฺคิ ปาภฺยิกฺขา เมื่อจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมองสุคติเป็นที่ไป”

๓. ความสุขอย่างยิ่ง คือ นิพพาน

การเจริญสมาธิภาวนายังเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ เข้าถึงสุขที่แท้จริงในนิพพาน ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป



ตัวอย่างบุคคลที่บรรลุถึงความสิ้นทุกข์เข้าถึงสุขที่แท้จริง
จากพระไตรปิฎก

พระราชกัปปิณะทรงเป็นกษัตริย์แห่งนครกุวดี ทรงมี
พระราชศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธานุศาสน์ และทรงสละ
ราชสมบัติ เสด็จออกผนวชเป็นพระภิกษุ ต่อมาบรรลุนิพพาน
ได้เปล่งอุทานเนื่องๆ ว่า “อโห สุข อโห สุข โอ์ สุขจริงหนอ
โอ์สุขจริงหนอ” ภิกษุทั้งหลายจึงไปกราบทูลให้พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงทราบ ว่า พระมหากัปปิณะ เทียบเปล่งอุทานว่า “สุขจริงหนอ
สุขจริงหนอ” คงจะคิดถึงความสุขอันเกิดจากพระราชสมบัติ
ของตนกระมัง

พระศาสดารับสั่งให้เรียกพระมหากัปปิณะมา แล้วตรัส
ถาม พระมหากัปปิณะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
พระผู้มีพระภาคเจ้าย่อมทรงทราบว่า ข้าพระองค์เปล่งอุทาน
ปรารภถึงความสุขนั้น หรือว่าข้าพระองค์เปล่งอุทานปรารภถึง
ความสุขอื่น”

พระศาสดาตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรของเรา
จะได้เปล่งอุทานถึงความสุขอันเกิดแต่กาม หรือความสุข
อันเกิดจากราชสมบัติก็หาไม่ได้ หากแต่ธรรมปิติได้บังเกิดขึ้น
แก่บุตรของเราผู้ประพฤติธรรม เธอปรารภถึงอมตมหานิพพาน
จึงได้เปล่งอุทานอย่างนั้น”

แล้วตรัสพระคาถาว่า “ผู้มีปิติในธรรม มีใจพองใสแล้ว
ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้า
ประกาศแล้วในกาลทุกเมื่อ ดังนี้”

ประโยชน์อื่นๆ ของสมาธิ

การทำสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่มนุษย์ให้ความสำคัญกัน
มานานหลายพันปีแล้ว และในปัจจุบันการทำสมาธิภาวนาก็
เป็นที่สนใจกันแพร่หลาย เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีคน
นับสิบล้านคนจากหลากหลายอาชีพและหลายวัยทำสมาธิกัน
เป็นประจำ แม้ในประเทศอื่นๆ รวมทั้งประเทศไทยของเราก็ก
มีคนที่สนใจทำสมาธิกันเป็นจำนวนไม่น้อย และนับวันจะเพิ่ม
จำนวนมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ทำสมาธิมีตั้งแต่เด็กนักเรียนในโรงเรียน
นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้คนในอาชีพต่างๆ แม้กระทั่ง
นักโทษในเรือนจำ ทั้งนี้เพราะการทำสมาธินอกจากจะทำให้มี
สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น และทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ใน
สังคมปัจจุบันที่สับสนวุ่นวายได้อย่างมีความสุขแล้ว การทำ
สมาธิยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น ทำให้สุขภาพดี ยับยั้งความ

หน้า ๘๕

ภาวนา
ภาวนา
ภาวนา

เจ็บปวดจากโรคต่างๆ ช่วยให้นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย มีความ
มั่นคงทางอารมณ์ ไม่ฉุนเฉียว มีกำลังใจและความเข้มแข็งที่
จะเผชิญหรือเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ และช่วยชะลอความแก่
เป็นต้น

ถ้าเราหมั่นทำสมาธิภาวนาเป็นประจำทุกวัน ในทุก
กิจกรรม อานิสงส์จากการทำสมาธิภาวนาจะช่วยให้เรา
รอดพ้นจากเรื่องเดือดร้อน บุญจากการทำภาวนาจะช่วยดึงดูด
สิ่งดีๆ ให้บังเกิดขึ้นเป็นอัศจรรย์ ดังที่พระเดชพระคุณ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) กล่าวไว้ว่า

“...เมื่อเจริญภาวนาแล้ว ภาวนานั้นแหละจะช่วยเขาได้
ทุกประการ...”

๒ เราคือ.. ผู้ออกแบบชีวิต



โลกอันกว้างใหญ่ไพศาลซึ่งเป็นที่พักพิงของสรรพสัตว์
ทั้งหลายนี้ เมื่อใช้เลนส์ใจของมนุษย์แต่ละคนมองออกไป ย่อม
ปรากฏเป็นสีสันต่างๆ นานาโลกของบางคนสดใสรุ่งเรืองเป็นสีชมพู
บางคนมีสีเขียวสดเย็นตาเย็นใจ บางคนเป็นสีเทาอึมครึม

ดูเศร้าหมอง แต่โลกของบางคนดำมืดด้วยทุกข์ที่ทับถมใจ

ที่เรามองโลกด้วยเจตสีแตกต่างกัน เป็นเพราะเราเกิดมาแตกต่างกัน ได้สัมผัสโลกในแง่มุมที่ต่างกัน และมีประสบการณ์ในโลกนี้ต่างกัน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาระบุว่า “กรรม” เป็นตัวกำหนดความแตกต่างเหล่านี้

“กรรม” (ในกรณีนี้หมายถึง ชนกกรรม = กรรมที่นำมาเกิด) ได้แก่ กรรมดีและกรรมชั่ว ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทั้งโลกเกิดมามีความแตกต่างกัน ทั้งลักษณะภายนอก เช่น สีผิว รูปร่างหน้าตา หรือสีผม และลักษณะภายใน เช่น สติปัญญา หรือสุขภาพ ฯลฯ กรรมทำให้ไม่มีใครที่เหมือนกันทุกประการ

ส่วนการที่พ่อ แม่ ลูก หรือพี่น้อง มีลักษณะบางอย่างที่คล้ายกัน ก็เพราะคนที่จะมาเป็นพ่อ แม่ พี่ น้องกันได้นั้น มักจะทำกรรม (ดีหรือชั่ว) ร่วมกันมา หรือทำกรรมคล้ายๆ กันมา ทำให้มีลักษณะบางอย่างที่คล้ายกัน ส่วนลักษณะที่ต่างกันนั้น เกิดจากกรรมเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป ดังนั้น แม้ลูกแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันก็ยังมีความแตกต่างกัน เพราะไม่มีใครในโลกที่คิด พูด ทำ เหมือนกันได้ทุกอย่าง

ในทางพันธุกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า รหัสพันธุกรรมที่ได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ หรือที่เรียกว่า ดีเอ็นเอ (DNA) เป็นตัวกำหนดความแตกต่างเหล่านี้ เป็นต้นว่า รูปร่างหน้าตา สติปัญญา สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ แต่ที่จริงแล้วมนุษย์เรายังมีความแตกต่างกันในสถานะทางสังคม เศรษฐกิจ และ

รายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ อีกด้วย เรื่องนี้ เป็นเรื่องที่ DNA ไม่สามารถกำหนดได้ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่า ความแตกต่างเหล่านี้ก็เกิดจากกรรมที่มนุษย์สร้างไว้เช่นกัน

เมื่อเราคิด พูด ทำอะไรลงไป ความคิด คำพูด และการกระทำทุกอย่างของเราจะถูกบันทึกไว้ในใจ ซึ่งเป็นเครื่องบันทึกที่ดียิ่งกว่าเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใดๆ และเวลาที่จะส่งผล ดังนั้น ถ้าใครประกอบเหตุอย่างไร ก็จะได้รับผลอย่างนั้นตามกฎแห่งกรรม

จากคำสอนเรื่อง “กฎแห่งกรรม” ทำให้ชาวพุทธ รุ่นแล้วรุ่นเล่าเกิดปัญญาในการออกแบบชีวิตของตนเอง ให้พร้อมด้วยทรัพย์สินสมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติ โดยการทำความดีสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ ซึ่งในที่นี้จะสรุปรวมเป็นการทำทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นหลักการเดียวกันกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญมานับชาติไม่ถ้วนก่อนที่จะได้ลักษณะมหาบุรุษครบถ้วน ๓๒ ประการ

บุญจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา จะไปกำจัดกิเลส ๓ ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ ทรัพย์สินสมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติเสื่อมลง

ทานจะไปกำจัดโลภะ คือ ความโลภ ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรม ถ้าใครมีโลภะมาก ใจจะไม่เคยอิ่ม ไม่เคยพอ โลภะจึงเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ทรัพย์สิน

การกำจัดกิเลส ด้วยบุญ

บุญ

กิเลส

ทาน

กำจัด

โลภะ

ศีล

กำจัด

โทสะ

ภาวนา

กำจัด

โมหะ



สมบัติให้พร่องไป จึงต้องมาเกิดเป็นคนที่ขาดแคลนทรัพย์
อยู่เสมอ

แต่ถ้าใครทำงานอยู่เป็นนิตย ไม่แบ่งเล็งทรัพย์สินของผู้อื่น
กระแสนุญจากการให้ทานจะดึงดูดโภคทรัพย์ให้เกิดขึ้น

ศิลปะไปกำจัดโทษ คือ ความโกรธ ความพยาบาท
อาฆาตผู้อื่น ถ้าใครรักษาศิลปะไม่ดีจะทำให้โทษะกำเริบ อาจไป
ทำร้ายคนอื่นจนพิการพิการ หรือถึงตาย จึงเป็นเหตุให้ตนเองมี
รูปวิบัติ

ถ้าใครตั้งใจรักาศิล ไม่เบียดเบียนทำร้ายร่างกาย
ทำลายชีวิตผู้อื่นอยู่เป็นนิตย์แล้ว ก็จะไม่มีความ ไม่มีโทษ ไม่มี
วิบากกรรม ย่อมทำให้มีรูปสมบัติดังงาม ครบถ้วนบริบูรณ์
อายุขัยยืนยาว สุขภาพแข็งแรง

ภวานจะไปกำจัดโมหะ คือ ความหลงผิด ไม่รู้เห็นไป
ตามความเป็นจริงถ้าใครมีโมหะมากก็จะไม่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ
ตรงตามความเป็นจริง โมหะจึงเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้
คุณสมบัติ คือ ความเฉลียวฉลาด ไหวพริบปฏิภาณ พร่องไป

แต่ถ้าใครหมั่นเจริญสมาธิภาวนาอยู่เสมอ ย่อมเห็นตัวเอง เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม ตามความเป็นจริง และมีใจเป็นกลาง ทำให้อคติ คือความลำเอียงไม่สามารถแทรกแซงการตัดสินใจได้ ทำให้เกิดสติปัญญาเฉลียวฉลาด ทันโลก ทันคน ทันกิเลสตัวเอง

เมื่อมันสร้างบุญด้วยทาน ศีล ภาวนา ให้มากขึ้น จน
มีกำลังอยู่เหนือกิเลสได้ ก็จะทำให้ความทุกข์ลดน้อยลงเพราะ

บุญจะไปดึงดูดทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ คุณสมบัติให้เกิดขึ้นกับเรา
ให้เรามีความสุขมากยิ่งขึ้น

การสั่งสมบุญจึงเป็นงานสำคัญของชีวิต ที่ควรกระทำ
ให้เป็นนิสัยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตให้ได้ดังที่บรรพบุรุษ
ไทยได้เคยกระทำกันมาดังนี้

เช้าโดยยังไม่ได้ให้ทาน เช้านั้นอย่าเพิ่งกินข้าว

วันโดยยังไม่ได้ตั้งใจรักษาศีล วันนั้นอย่าเพิ่งออกจากบ้าน

คืนโดยยังไม่ได้สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนา คืนนั้นอย่า
เพิ่งเข้านอน

ทั้งทาน ศีล ภาวนา ล้วนมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์
เป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าเราทำครบทุกประการเราก็จะได้ครบ
ทั้งทรัพย์สมบัติ (รวย) รูปสมบัติ (สวย, หล่อ, แข็งแรง) และ
คุณสมบัติ (ฉลาด)

เมื่อทำบุญแล้ว ก็ควรจะอธิษฐานกำกับไว้ด้วย โดย
สำรวจดูว่า เรายังมีอะไรขาดตกบกพร่อง จะได้เติมให้สมบูรณ์
การอธิษฐานเป็นบารมีอย่างหนึ่งในบารมี ๑๐ ทศ เรียกว่า
“อธิษฐานบารมี” ถ้าเราอยากออกแบบชีวิตให้เป็นอย่างไร เมื่อ
สร้างบุญแล้วให้อธิษฐานกำกับซ้ำๆ บ่อยๆ บุญจะคลบั่นดาล
ให้สิ่งที่เราต้องการเกิดขึ้นได้ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆ ไป
แล้วแต่กำลังบุญที่มีอยู่ การอธิษฐานเป็นสิ่งสำคัญในการ
ออกแบบชีวิตให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ ถ้าเปรียบการ
ทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา เสมือนยานพาหนะที่

พร้อมสำหรับการเดินทาง การอธิษฐานก็เปรียบเสมือนเข็มทิศ
ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง

ชาตินี้เราโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้มาพบ
พระพุทธศาสนา ได้รู้จักความเป็นจริงของชีวิต ได้มาสร้างบุญ
สร้างบารมีให้ชีวิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนกว่าจะก้าวสู่จุดสูงสุด
คือ นิพพาน ในขณะที่ยังไปไม่ถึงจุดนั้น เราก็สามารถใช้ชีวิตนี้
สร้างกรรมดีได้ยิ่งๆ ขึ้นไป ตามคำสอนของพระบรมศาสดา
โดยมอบความไว้วางใจให้ท่าน ศีล ภาวนา ช่วยดีไซน์ชีวิต
ของเราให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วเราจะเป็นคนหนึ่งที่เห็นโลกนี้
มีสีสันสดใสสวยงาม ประดุจสีรุ้งที่ฉาบทาฟ้าหลังฝนตลอด
เส้นทางในสังสารวัฏ





หนุ่ยอยากรวยคำ:
จึงกำหนดเป็นประจำ
อนุโมทนาบุญนะคะ



“สัตว์ทั้งหลาย
ที่อยู่ในหลุมโสโครก
หรือท่อโสโครก
ผู้ใดเทน้ำล้างหม้อ
หรือน้ำล้างชามลงไป
ด้วยเจตนาให้สัตว์ในนั้น
ได้อาศัยเลี้ยงชีพ
กรรมจากการเทน้ำนั้น
ยังเป็นทางมาแห่งบุญ
จะกล่าวไปถึงการให้ทาน
ในมนุษย์เล่า”

(ภ. ๓๔/๒๓)



ชีวิตเพียงวันเดียวของผู้มีศีล มีสมาธิ

ยังประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ทุศีล ไร้สมาธิ

(มก. ๒๕/๑๔)

www.kalyanamitra.org

ชีวิตออกแบบได้

หนึ่งในโครงการผลิตสื่อธรรมะ เพื่อการสร้างคนให้เป็นคนดี
มีศีลธรรม โดย พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ชีวิตออกแบบได้. — กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมกาย, 2550.

64 หน้า

1. พุทธศาสนา— หลักคำสอน. I. ชื่อเรื่อง.

294, 312

ISBN: 978-974-09-0332-1

ที่ปรึกษา:

พระมหา ดร.สมชาย จานวฑฺฒโน, พระวิษณุ ปญญาทีโป, พระอารักษ์ ญาณารกฺโข,
พระสมุห์อำนวยการคัมภีร์ มุนิสกโก, พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต (ป.ธ. ๙)

บรรณาธิการบริหาร:

พระสมบัตินิ รกฺขิตจิตฺโต

กองบรรณาธิการ:

ระพีพรรณ ใจภักดี, อัศวิน หิมรักษา, วันชัย ภัทรโกมล, รัตเกล้า ลิวเฉลิมวงศ์,
วรวรรณ ถนอมพงษ์, อรุณี พลกลาง, ผ่องศรี ทานาแซง, ศุภวิชญ์ เหล่าเลิศพงษ์,
ปริบูรณ์ โนนีเวช, สุลัดดา เมธีวรางกูร, รักชนก ชนะพล, บุษบา ธาราสมบัตินิ,
กนกพร เทศนา, วริศรา เพชรวิภูษิต, พีระ แสงงาม

ภาพประกอบ:

Team 2 D Animation โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

ออกแบบปกและรูปเล่ม:

สุพัตรา ปัญญาแสง

พิมพ์ที่ บริษัท เอส.เอ็ม.เค พรินติ้ง จำกัด

พิมพ์ครั้งแรก ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๑



มनुเชยสมบัติ อันได้แก่

ทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติ
ล้วนเป็นสิ่งที่มनुเชยทั้งหลายปรารถนา
การได้ครอบครองสิ่งเหล่านี้
มีใช่เรื่องที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ
หรือเกิดจากพรหมลิขิต
know-how ของชีวิตที่สมบูรณ์แบบ
อยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว